

Handwritten text in Arabic script, possibly a date or title, located in the upper right corner of the page.

Handwritten text in Arabic script, possibly a date or title, located in the upper middle section of the page.

Handwritten text in Arabic script, possibly a date or title, located in the lower middle section of the page.

872
سنائی

مکتبہ دارالعلوم دیوبند
خانہ داری

دوسرا حصہ
موسوم بہ
۵۹۳۵

خطِ صحت

مؤلفہ

علیہا حضرت جناب اب سلطان جہان میگم صاحبہ حاج ہند جی سی ایس آئی
وجی سی آئی امی، فرمان روا سے بھوپال دامہا السہ بالغزوالا قبا

بسم اللہ الرحمن الرحیم
۱۹۱۶
۳۳۳۳
جو

انصیر

فہرست مضامین کتاب حفظ صحت

نمبر شمار	مضمون	صفحات	نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳	۱	۲	۳
۱	دیاچہ	۱۰	۱۰	غذا اور خوراک	۲۲-۲۳
۲	تمہید	۱۱	۱۱	خواب اور بیداری	۲۵
۳	کثافت ہوا کو دور کرنا	۱۲	۱۲	خواب کی ضرورت	۲۵
۴	جراثیم کے پیدا ہونے کو اسباب	۱۳	۱۳	اوقات خواب	۲۴-۲۵
۵	ہوا کا صاف کرنا	۱۴-۱۵	۱۴	جسم کی صفائی	۲۶
۶	اکوڑا کچرا	۱۶-۱۷	۱۵	غسل	۲۶
۷	پانی کی نالیوں کی صفائی	۱۸-۱۹	۱۶	غسل کر نیکنے نامناسب وقت	۲۷-۲۸
۸	متعدی امراض کے بعد	۲۰-۲۱	۱۷	غسل کے پانی کا ٹیمپریچر	۲۸-۲۹
۹	ڈس انفیکٹ کرنا یعنی پاک و صاف کرنا	۲۲-۲۳	۱۸	غسل کے صابن اور اسفنج وغیرہ	۲۹-۳۰
	کپڑے کو دھواؤ اور خشک کرنا		۱۹	صبح کا غسل	۳۰-۳۱
	مکان سے دور کرنا		۲۰	شب میں غسل کرنا	۳۰
			۲۱	ہزارے اور نل غسے کرنا	۳۰

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ
۳	۲	۱	۲	۱
۴۹	بالون کی حفاظت کی ضرورت	۳۴	دواؤں سے غسل کرنا	۲۲
۵۳-۴۹	بالون کا دھونا	۳۵	حمام	۲۳
۵۴-۵۳	برش اور کنگھا	۳۶	سمندر میں غسل کرنا	۲۴
۵۴	بالون کا منڈانا	۳۷	غازے	۲۵
۵۵-۵۴	بالون میں گھونگر اور لہریں وغیرہ پیدا کرنا	۳۸	پہپارہ	۲۶
	خشکی	۳۹	ضماد کا تذکرہ	۲۷
۵۶-۵۵	بالون کا گرنا یا جھڑنا	۴۰	رنگ کی حفاظت	۲۸
۵۹-۵۶	سفید بال ہونا	۴۱	جھڑیاں	۲۹
۶۰-۵۹	خضاب	۴۲	جھانیاں	۳۰
۶۲-۶۰	غیر ضروری بال	۴۳	مہاسے	۳۱
			سے	۳۲
			بال	۳۳

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ
۳	۲	۱	۳	۲
۸۳-۸۲	کہنیاں، بازو اور گردن	۵۶	۶۲	۴۴
۸۲	ہاتھ	۵۷	۶۳-۶۴	۴۵
۸۲-۸۳	ہاتھ کے ناخن	۵۸	۶۴	۴۶
۸۷-۸۶	ہاتھوں کی گھاسیاں	۵۹	۶۹-۶۸	۴۷
	پھٹنا		۷۰	۴۸
۸۹-۸۷	ہاتھوں کا کھر دینا	۶۰	۷۱-۷۰	۴۹
۹۱-۸۹	درم کئے ہوئے	۶۱	۷۲	۵۰
	ہاتھ		۸۰-۷۲	۵۱
۹۱	پھٹے ہوئے ہاتھ	۶۲	۸۰	۵۲
۹۲-۹۱	پسیجے والے	۶۳	۸۱-۸۰	۵۳
	ہاتھ		۸۲-۸۱	۵۴
				۵۵

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۳	۲	۱	۳	۲	۱
۱۱۱-۱۱۰	لباس بلیاظ موسم	۷۶	۹۲-۹۳	پسینہ اور نعل کی	۶۲
۱۲۳-۱۱۱	تیمارداری	۷۷		بدبو	
۱۲۳-۱۲۲	اتفاقی حادثات	۷۸	۹۳	پاؤن	۶۵
۱۲۴-۱۲۳	چوٹ یا زخم	۷۹	۹۳-۹۴	پاؤن کی حفاظت	۶۶
۱۲۶	دم کا گھٹنا	۸۰	۹۴-۹۵	جوتے	۶۷
۱۲۷-۱۲۶	پانی میں ڈوب جانا	۸۱	۹۵-۹۶	پاؤن کو ناخن	۶۸
۱۲۹-۱۲۷	غریب کی سانس	۸۲	۹۸-۱۰۱	آبلے یا گٹے	۶۹
	بحال کرنے کا طریق		۱۰۱	ٹھیک	۷۰
۱۲۹	گرمی اور دورانِ خون کا	۸۳	۱۰۲	جسامت	۷۱
	بحال کرنا		۱۰۳-۱۰۲	فرہی	۷۲
۱۳۱-۱۲۹	آگ سے جل جانا	۸۴	۱۰۶-۱۰۳	لاغرخی	۷۳
۱۳۱	گرم پانی سے جلنا	۸۵	۱۰۹-۱۰۶	ورزش	۷۴
۱۳۵-۱۳۱	زہر کھالینا	۸۶	۱۱۰	لباس	۷۵

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ
۳	۲	۱	۳	۲
۱۳۹-۱۳۸	سنگ یوانہ کا کاٹنا	۹۰	۱۳۶	کیرے کا کاٹنا
۱۳۹	بٹرا اور شہد کی مکھی کا کاٹنا	۹۱	۱۳۷-۱۳۶	سانپ کا کاٹنا
۱۳۹	چھکلی کے زہر کا علاج	۹۲	۱۳۸-۱۳۷	بچھو کا کاٹنا



دیباچہ

سلسلہ کتاب خانہ داری میں یہ دوسرا حصہ "حفظ صحت" کے نام سے شائع کیا جاتا ہے، پہلا حصہ ہدیتہ الزوجین کے نام سے شائع ہوا ہے جس میں زن و شوہر کے شرعی و قانونی اختیارات اور حقوق و فرائض بیان کئے گئے ہیں جو خانہ داری کی صحیح بنیاد قائم کرنے کے لئے بطور سنگ اولین کے ہیں، اس دوسرے حصہ میں حفظ صحت کے اصول کا تذکرہ ہے اور زیادہ تر اون ہی امور کو لیا ہے جن کا تعلق خواتین سے ہے کیونکہ ہمارے گھروں کی مسرت و خوشی کا دار و مدار بہت کچھ عورتوں ہی کی صحت و تندرستی پر قائم ہے اور اس کتاب کی پڑھنے والی خواتین خود اندازہ کر لیں گی کہ جو مضامین اس میں درج کئے گئے ہیں وہ عورتوں کے لئے کس قدر اہمیت رکھتے ہیں۔

اس حصہ کے آخر میں تیمارداری اور اتفاقی حادثات کا بھی بیان ہے باوی النظر میں یہ دونوں مضامین غیر ضروری معلوم ہوتے ہیں لیکن ان کی اہمیت اور ضرورت سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا اور ہر صاحب خانہ کو ان کی

واقفیت اسی قدر ضروری و لازمی ہے، جس قدر اصول حفظ صحت کی ہوتی ہے، کیونکہ جب گھر کا کوئی رکن بیمار ہوتا ہے تو سب سے زیادہ تکلیف اور پریشانی خواتین ہی کے حصہ میں آتی ہے، اسی کے ساتھ ان کو تیمارداری کی قریباً تمام خدمات ادا کرنی ہوتی ہیں، اسی طرح جب کوئی اتفاقی حادثہ پیش آ جاتا ہے تو جو انتشار اور گھبراہٹ خواتین کو ہوتا ہے اس کا اندازہ خود ان ہی کو ہو سکتا ہے اس لئے یہ امور غیر متعلق نہیں ہیں بلکہ ان کا بہت بڑا تعلق حفظ صحت سے رہتا ہے، لہذا آخر کے دو بابوں میں تیمارداری اور اتفاقی حادثات کا بیان ضروری سمجھ کر درج کیا ہے۔

میں نے جیسا کہ ”ہریتہ الزوجین“ کے دیباچہ میں ظاہر کیا ہے، یہ کتاب چند دوسری مستند کتابوں سے استفادہ کر کے تالیف کی ہے اور جا بجا اطباء سے رائے لیکر اضافے کئے ہیں اور کتاب طبع ہونے سے قبل ان کو دکھائی گئی ہے، شمس الاطباء خان صاحب غلام جیلانی صاحب (لاہور) نے بھی پورے مسودہ پر نظر ثانی کر لی ہے لیکن با این ہمہ میری قطعی رائے ہے کہ دواؤں کے استعمال کرتے وقت طبیب یا ڈاکٹر سے ضرور مشورہ حاصل کر لیا جائے کیونکہ اکثر مزاج کی حالت نہ سب کی یکساں ہوتی ہے اور نہ ہمیشہ یکساں رہتی ہے اسی لئے جو دوا ایک ہی وقت میں مفید ہو جاتی ہے ذرا اسی حالت مزاج بدلنے پر مضر ہو جاتی ہے، پس یہ ضروری

امر ہے کہ ادویہ کا استعمال بغیر مشورہ کے نہ کیا جائے۔

اس موقع پر ایک قصہ بطور تمثیل کے لکھنا مناسب نہ ہو گا جو اگرچہ کسی روایت سے ثابت نہیں ہے لیکن اخلاق و نصائح کے قصص میں نہ کہ اس کی صحت و غلطی سے بحث نہیں ہے بلکہ اس نصیحت کو دیکھنا ہے جو اس قصہ سے حاصل ہوتی ہے۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام جو کلیم اللہ کے لقب سے مشہور ہیں ایک روز حق سبحانہ تعالیٰ سے حسب معمول باتیں کرنے لگے اوس دن اون کے سرین شدت سے درد تھا۔

حق سبحانہ تعالیٰ نے جو عالم الغیب اور علیم و بصیر ہے لیکن بلحاظ اسباب ظاہری حضرت موسیٰ سے دریافت فرمایا کہ اے موسیٰ تم آج کیوں سست ہو رہے ہو، حضرت نے عرض کیا کہ اے حکیم مطلق و اے علیم رطب و یابس میرے سر میں درد ہے۔

حکم ہوا کہ یہ پتی جو تمہارے قدموں کے نیچے ہے اس کو پیس کر لگا لو حضرت موسیٰ نے اس حکم کی تعمیل کی جس سے فوراً درد جاتا رہا اور اون کو خوشی ہوئی کہ ایک پتی کی تاثیر معلوم ہوئی اور خوب نسخہ حاصل ہوا۔

برسوں کے بعد پھر اون کو درد کی تکلیف ہوئی تو اونہوں نے اسی پتی کو لگایا لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا پھر جب وہ حق سبحانہ تعالیٰ کے حضور میں

خاصہ سے تو یہ قصہ بھی بیان کیا کہ دوبارہ درد ہونے پر اسی پتی کو استعمال کیا اور اوس نے کچھ اثر نہ کیا، ندا آئی کہ اوس وقت ہمارے حکم سے اور ہم پر اعتماد کر کے لگائی تھی اور اب اپنے علم پر بھروسہ کر کے استعمال کی اسلئے اس کا اثر نہ ہوا اب یہ غور کرنے کے قابل بات ہے کہ پہلی مرتبہ حضرت موسیٰ نے حکیم مطلق کے حکم کی تعمیل کی تھی اور دوسری مرتبہ صرف یہ سمجھ کر کہ اس دوا سے تکلیف دور ہو گئی تھی اس کو لگایا مگر حق سبحانہ و تعالیٰ کی اس بتائی ہوئی دوا نے اثر نہ کیا۔

اس میں یہ حکمت تھی کہ اوس وقت حکیم مطلق کا حکم تھا اور مزاج کے موافق تھی، اس وقت اوس کا حکم نہ تھا جو اپنی ساری مخلوق کا مزاج دینا ہے اور مزاج کے موافق نہ تھی۔

علم طب بھی اس حکیم مطلق کے علم کا ایک پر تو یا شمشہ ہے جو اوس نے بعض بندوں کو عطا فرمایا ہے اور وہ اسی کے ذریعہ سے مزاجوں کی حالت سے واقف ہوتے ہیں اسلئے طبیب ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر کسی دوا کو استعمال کرنا احتیاط کے خلاف ہے خواہ سو مرتبہ تجربہ سے وہ مفید معلوم ہو۔ اس کتاب میں جو باتیں لکھی گئی ہیں اُن سے معلومات کو حاصل کرنا چاہئے اور ان ضرورتوں پر عبور کرنا چاہئے جو پیش آتی رہتی ہیں، یہ مطلب نہیں ہے کہ جو نسخے اور دوائیں درج کی گئی ہیں اُن کو بغیر طبی مشورہ کے استعمال کر لیا جائے +

۱
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

حفظِ صحت تمہید

اللہ جل شانہ نے انسان کو با بطبع تندرست اور توانا بنا دیا ہے اور اس کی فطرت میں نشوونما پانے کی قابلیت اور عمر طبعی تک پہنچنے کی طاقت ودیعت رکھی ہے لیکن شرط یہ ہے کہ انسان اس کی قدرت کے حادی اصول اور اپنی فطرت کے اصلی قانون کی مخالفت نہ کرے کیونکہ قدرت کے مجرم کو سزا سے سزا نہیں ہے اور ساری بیماریاں بالواسطہ یا بلاواسطہ اسی بد احتیاطی اور خلاف ورزی کی سزائیں ہیں۔ صحت کے اصول عین فطرت کے اصول ہیں اور حقیقت میں ان کی پابندی، ان کی خلاف ورزی کی نسبت زیادہ آسان ہے، اور اگر ہم سب ان چند عام اور سیدھے سادے قاعدن کو پیش نظر رکھیں تو طرح طرح کے آلام و مصائب، اور قسم قسم کے

جسمانی اور روحانی صدموں کے علاوہ وہ بے شمار روپیہ بھی بچ جائے
جو طبیعوں اور عطاروں کے نذر ہو جاتا ہے اور ہم اس کی جگہ
زیادہ عمدہ غذا، پاکیزہ لباس، صاف ستھرے مکان اور ایسی ہی
مفید صحت چیزوں میں خرچ کر سکیں۔

صحت قائم رکھنے کے اصل اصول یہ ہیں :-

(۱) صفائی اور پاکیزگی، جس میں ہوا، پانی، غذا، جسم، لباس
اور مکان کی صفائی شامل ہے۔

(۲) اعتدال اور میاں نہ رومی، ہر ایک کام میں اور خاص کر کھانہ پینے میں
(۳) روزانہ ورزش اور چہل قدمی۔

(۴) ضبط اوقات۔

یہ چاروں باتیں قصر تندرستی کی چار دیواریں ہیں اور جب تک ان میں
کوئی رخنہ نہیں پڑے گا انشاء اللہ کوئی بیماری آدمی پر غلبہ نہیں کرے گی،
ہاں ان میں سے کسی بات میں بھی بے احتیاطی سے خلل پڑا تو پھر بلاشبہ
بیماری اس جسم میں گھر کرے گی۔

تندرستی کا سب سے بڑا راز یہ ہے کہ بدن کے ہر عضو سے پورا
کام لیا جائے جو قدرت نے اس کے لئے مقرر کیا ہے اگر ایسا
نہ کیا جائے گا تو وہی عضو کمزور و ناتوان ہو جائے گا اور رفتہ رفتہ

اس کا اثر تمام جسم پر پڑے گا۔

خورد و نوش میں خاص طور پر اعتدال مد نظر رکھنا چاہئے، کبھی بیمار یا ن کھانے پینے کی بے اعتدالی سے پیدا ہوتی ہیں، ایک مثل ہے کہ خوراک گھٹاؤ سے عمر بڑھتی ہے، جو لوگ انا پشناپ کھاتے ہیں وہ طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں بعض آدمی تو کھانے پر طرح کرتے ہیں کہ گویا کھانا پھر کبھی نہ ملے گا، ایسے لوگ ہمیشہ سوز مضمی و مختلف امراض معدہ کے شاکی رہتے ہیں۔

میں نے اکثر اخبارات میں ایسے لوگوں کا حال پڑھا ہے جو ان مفید صحت باتوں کے عامل ہیں۔

ایک امریکن کی عمر ایک سو پچاس سال کی ہے جو صرف ایک صبح کو اور ایک شام کو کھاتا ہے۔

فرانس میں ایک گاؤں ہے جس میں دو میان بیومی ہیں جن کی عمریں ایک سو پچاس سال سے زیادہ ہو گئی ہیں، دونوں ابھی تک تندرست ہیں اور چلتے پھرتے ہیں، اُن کے دس لڑکے اور سات لڑکیاں ہیں جن کی اولاد سے تمام گاؤں آباد ہے، اُن کے نواسے اور پوتے بھی نانا دادا ہو چکے ہیں، اسی طرح نواسیان اور پوتیان بھی نانی اور دادیاں ہیں۔

۱۹۱۳ء میں اس جوڑے میں سے بی بی کی ایک سو باونویں سالگرہ

ہوئی تھی، یہ دونوں ہمیشہ سادہ خوراک پر زندگی بسر کرتے تھے۔

میں جب یورپ کے سفر کو گئی تھی تو بمقام ”بدھاپسٹ“ پروفیسر

ویم پری سے ملاقات ہوئی تھی، یہ ہمارے مرحوم کنگا پڈورڈ (ہفتم)

کے اتالیق بھی رہے تھے، اچھے خاصے مضبوط آدمی ہیں اور دنیا کے

مشاہیر علماء اور فضلاء میں ان کا شمار ہے، ان کی بیوی ہی زندہ ہیں

اثنائے گفتگو میں ان کی معاشرت کا تذکرہ آیا تو معلوم ہوا کہ روزانہ بلا غنہ

یہ ایک میل چپل قدمی کرتے ہیں، خوراک نہایت سادہ ہے، صبح کے

نماز میں ایک توس ہوتا ہے اور چار وقت کے کھانے میں آدھی

ڈبل روٹی اور قدرے گوشت اور آلو کھاتے ہیں۔

پس اگر یہ مقصد ہو کہ جسم میں صحت و توانائی اور دل میں اطمینان

و خوشی پیدا ہو تو کھانے پینے میں احتیاط سے کام لینا چاہئے دیکھنے میں

تو کم کھانا، کم پینا آسان سی بات معلوم ہوتی ہے مگر اس پر عمل کرنا

نہایت دشوار ہے، جب دسترخوان پر طرح طرح کی مزیدار چیزیں

جنی جاتی ہیں تو اس عمدہ اصول کا خیال بھی نہیں آتا مگر جو جانتے ہیں

کہ صحت کی لذت اور سب چیزوں سے زیادہ قابل قدر نعمت ہے وہ

کبھی اعتدال کو ہاتھ سے نہیں دیتے کھانا پینا سب زندگی متاع

رکنے کے لئے ہے ، مگر کچھ لوگ اس طرح کھاتے ہیں گویا مرنے کے
 آرزو مند ہیں ، جب دیکھو بیمار ، جب سنو کسی نہ کسی مرض میں گرفتار
 سب سے بہتر بات تو یہ ہے کہ دسترخوان پر اس قسم کی چیزیں ہی
 نہ آئیں ، طبیعت کو شروع ہی سے سادہ اور زود ہضم غذاؤں کا عادی
 بنایا جائے ۔

کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ انسان اپنی صحت کی اتنی بھی حفاظت
 نہ کرے جتنی اور جانور کرتے ہیں حالانکہ وہ اشرف المخلوقات ہے
 غور سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ جانوروں کو زندگی بسر کرنے کے
 جو سیدھے سادھے طریقے قدرت نے سکھادے ہیں وہ ہمیشہ انہی
 پر عمل کرتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ ان کی صحت بہت اچھی رہتی ہے
 جنگل میں رہنے والے جانوروں کو تازہ ہوا ، صاف شفاف پانی
 اور ان کی طبیعت کے موافق سادہ خوراک میسر ہے ، اس کے ساتھ ہی
 وہ جتنا کھاتے ہیں اتنا کام ہی کرتے ہیں ، پالتو جانور انسان کی خدمت
 کرتے ہیں اور وحشی جانور کو وہ پہاند کر اپنی غذا ہضم کرتے ہیں اسلئے
 ان کو کسی قسم کی بیماری نہیں ہوتی ، اور وہ چاق و چوبند رہ کر اپنی عمر
 طبعی کو پہنچتے ہیں ۔

انسان بھی جو ایک قسم کا جانور ہی ہے اور صرف اپنی عقل و نطق

کی وجہ سے اون پر شرف رکھتا ہے، اگر قانون قدرت کے مطابق
سادہ اور زود ہضم غذا پر اکتفا کرے تو یقیناً اسے آئے دن گونا گون
امراض کی شکایت نہو بعض آدمی طاقت اور تندرستی کے لئے مصالحتاً
اور مرغین غذائیں مفید سمجھتے ہیں مگر یہ خیال بالکل غلط ہے، اگرچہ مزیدار
غذاؤں کو طبیعت جلد قبول کر لیتی ہے اس لئے وہ جلد ہضم ہو جاتی ہیں
مگر اس کے ساتھ ہی ایک طرف تو رغوب غذاؤں کا اشتہا سے کم کھانا
شکل ہوتا ہے دوسری طرف ان کے طرح طرح کے اجزاء معدے کو خراب
کر دیتے ہیں۔

بہترین خوراک وہی ہے جس میں زیادہ تکلف نہ ہو اور جو فائدہ بخش
ہونے کے ساتھ ہی مزیدار اور زود ہضم بھی ہو۔ جب بہت سے کھانے
سانے چنے ہوئے ہوں تو دوا کی تلخی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ قول
بالکل سچ ہے کہ آدمی نہ کھانے سے نہیں مرتا بلکہ کھانے سے مرتا ہے
اس کا مطلب یہ ہے کہ انا پ شناپ کھانا یا محض زبان کے ذائقہ
کے لئے مضر چیزوں سے پرہیز نہ کرنا فاقہ کشی سے ہی زیادہ مضر صحت ہے۔
اس مسئلہ پر ذرا اور غور کریں تو ایک بڑا قدرتی اصول سمجھ میں آتا ہے
جانوروں میں بھی پالتو جانوروں کی نسبت وحشی جانور زیادہ چست چالاک
اور مضبوط ہوتے ہیں حالانکہ خوراک جیسی عمدہ اور اطمینان کے ساتھ

پالتو جانوروں کو ملتی ہے ویسی جنگلی جانوروں کو نصیب نہیں ہوتی مگر فرق یہ ہے
 کہ یہ آزاد ہیں اور پاک صاف کھلی ہوئے چرتے چلتے ہیں اور وہ پابند ہیں اور عموماً
 ناصاف اور بند ہوا میں رکھے جاتے ہیں، یہ اپنی خوشی جہاں چاہتے ہیں
 آتے جاتے ہیں اور جو چاہتے ہیں کرتے ہیں اور وہ اپنے مالکوں کی
 مرضی کے تابع اور ان کے حکم کے مطیع ہوتے ہیں، یہ غلامی اور
 آزادی کا فرق ہی جو ان کی صحت اور قوت کے فرق کی اصلی وجہ ہے
 اس اصول کے مطابق انسان کے لئے بھی اطمینان اور بے منکری
 صحت کے لئے ضروری ہیں اور یہ تو لازمی بات ہے کہ کھانا کھاؤ قوت
 طبیعت بشاش ہو اور کسی قسم کا فکرا اور رنج نہ ہو کیونکہ ایسی حالت میں
 کھانا کھانے سے صحت پر اور اولٹا مضر اثر پڑتا ہے اور ایسے کھانا سو
 نہ کھانا بہتر ہے، مگر افسوس کی بات ہے کہ اکثر آدمی آزاد اور مطمئن
 نہیں ہوتے بہت سے تو خود اپنی نفسانی خواہشوں کے غلام ہوتے ہیں
 بہت سے جمالت کے تنگ و تاریک قید خانوں میں عمریں گزار دیتے ہیں
 بہت سے تعصب اور اودھام کی زنجیروں میں جکڑے ہوئے ہوتے ہیں جب
 دل ان روحانی بیماریوں میں مبتلا ہو تو جسمانی صحت کیونکر درست رہ سکتی ہے
 اگر تم چاہتے ہو کہ صحت اور تندرستی تمہارے چہرے کو منور اور
 تمہارے جسم کو توانا کر دے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ عالی خیالی

تمہارا دماغ روشن اور نیک مزاجی سے تمہارا دل مطمئن ہو جو لوگ
 وقت کی قدر جانتے ہیں اور ہر کام مقررہ وقت پر کرتے ہیں وہ
 ہمیشہ اپنی گھڑیوں کو عمدہ حالت میں رکھتے ہیں اسی طرح جو لوگ
 سمجھتے ہیں کہ زندگی بہت سے لمحوں کا مجموعہ ہے اور ہر ایک لمحہ کو کسی مفید
 کام میں گزارنا چاہتے ہیں وہ اپنے جسم کی مشین بھی اچھی حالت میں کھتر
 ہیں، جس طرح بند پڑے پڑے گھڑی بگڑ جاتی ہے اور پرزوں پر
 زنگ لگاتا ہے اسی طرح انسانی جسم کی گھڑی بھی اگر کاہلی اور
 سستی سے بیکار رہتی ہے تو خراب ہو جاتی ہے، جسمانی صحت اور
 مشغلہ کا بھی باہم قومی تعلق ہے، دانا یاں فرنگ نے مشاءء میں اسکا
 حساب لگایا تو معلوم ہوا کہ نچمے اور بیکار لوگ بہ نسبت اون لوگوں کو
 جو بسر کار ہیں بہت زیادہ مرتے ہیں، اس میں شک نہیں کہ
 اون لوگوں میں بہت سے ایسے بھی شامل ہیں جو قدرتا کسی کام
 کرنے کے قابل نہیں مگر پھر بھی اس سے بیکاری کی مصرت صاف
 عیان ہے، امیر امرا جو شب و روز عیش و آرام میں مبتلا
 رہتے ہیں وہ بہت جلد اپنی صحت کو کھو بیٹھتے ہیں، قدرت کا منشا
 کہ انسان کو جو قوتیں عطا فرمائی گئی ہیں ان سب سے کام لیا جائے
 اس کے خلاف کرنے میں طرح طرح کی بیماریاں اور کھڑی ہوتی ہیں

صحت کو قائم رکھنے اور تندرستی کو عمدہ بنانے کے لئے کسی نہ کسی شغل کا ہونا ضروریات سے ہے، مستورات کے لئے گھر کا کام کاج کرنا اور بچوں کی تربیت اور دیکھ بھال میں مصروف رہنا نہایت ہی عمدہ مشغلہ ہے فرصت کے وقت بجائے اس کے کہ بے کار رہا جائے کسی لمحہ کام کو شروع کر دیا جائے اس طریقہ سے دل و دماغ دونوں کو سکون اور غیر معمولی فرحت ہوتی ہے جو صحت اور تندرستی کو لئے نہایت مفید ہے۔

حقیقت میں صحت بہت ہی بیش بہا چیز ہے اس کو حاصل کرنے کے لئے سستی اور کاہلی سے دائمی جنگ جاری رکھنا چاہئے جس قدر بچے بد احتیاطی سے ہندوستان میں مرتے ہیں اتنے اور کسی ملک میں نہیں مرتے اس کا سبب یہی ہے کہ وہ ایسی ماؤں کی گود میں پلتے ہیں جو خود تندرستی کی قدر نہیں جانتیں اور آپ بیماری میں مبتلا رہتی ہیں جو ان خود تندرست نہوگی وہ اپنے بچوں کی صحت کی دیکھ بھال کیا خاک کر سکتی ہے، مان کا جان بوجہ کر بچے کی صحت سے غفلت کرنا یعنی خود بیمار ہو کر بچے کو بیمار بنا دینا مادرانہ محبت سے بہت ہی بعید ہے، ایسی کون کبھت مان ہوگی جو اپنے جگر گوشہ کو خوش و خرم دیکھنا نہیں چاہتی مگر دنیا عالم اسباب ہے ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنے

اور خالی خولی آرزوئیں کرنے سے کچھ نہیں ہوتا ، انسان کو صحت کی ضرورت ہے ، صحت کیا ہے ؟ کس طرح قائم رہتی ہے ؟ کونسا لباس صحت پر اچھا اثر ڈالتا ہے ؟ کونسی چیز صحت کے لئے مضر ہے ؟ یہ ایسے اہم سوالات ہیں جو ہر ایک کو سب باتوں سے پیشتر سمجھنا چاہئے ۔

صحت ایک بے بہا چیز ہے اس کو حاصل کرنے کے لئے نہایت غور و فکر کی حاجت ہے ، لوگ کہتے ہیں کہ دولت بڑی نعمت ہے مگر کچھ لوگ اس سے اختلاف کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ دولت انسان میں بہت سی برائیاں بھی پیدا کر دیتی ہے ، مثلاً غرور ، تجبر ، خوشامد پسندی وغیرہ لیکن صحت کے متعلق سب کی ایک ہی رائے ہے اور کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ تندرستی بُری چیز ہے ۔

خداوند کریم کی طرف سے انسان کو جو نعمتیں عطا ہوئی ہیں اُن میں تندرستی کا پہلا ، خوبصورتی کا دوسرا ، جوانی کا تیسرا اور دولت کا چوتھا نمبر ہے ۔

تندرستی کے بغیر زندگی ایک مصیبت ہے ، دولتمند مریض کی نظر میں تمام عیش و آرام کانٹے کی طرح کھٹکتا ہے اگر کسی معمولی صورت و شکل کی خاتون کے چہرہ پر کامل صحت کے آثار نمایاں ہوں اوس کا فائدہ

بیماری یا کمزوری سے جھکا ہوا نہ ہو، رفتار و گفتار میں چستی و زندگی پائی جاتی ہو تو وہ اوس حسین خاتون سے بدرجہا بہتر ہے جو علالت سے نحیف ہو گئی ہو، شانے بالکل جھک گئے ہوں، چہرہ پر جھڑیان پڑ گئی ہوں اور اوسکو ایک ایک قدم اٹھانا دوبھر معلوم ہوتا ہو۔

ایک امیر خاتون جو اکثر بیماریوں میں مبتلا رہتی ہو ایک مفلس فقیرنی کو جو ہمیشہ تندرست رہتی ہے حیرت اور رشک سے دیکھ لگی۔ یاد رکھنا چاہئے کہ بیماری زیادہ تر ہماری غفلت کا نتیجہ ہوتی ہے جن باتوں سے ہم کو پرہیز کرنا چاہئے اُن سے ہم پرہیز نہیں کرتے اور جو چیزیں تندرستی قائم رکھتی ہیں اُن پر توجہ نہیں کرتے۔

آجکل ایسی بیویاں جو بالکل تندرست ہوں بہت ہی کم ہیں اور اس کی صرف یہی وجہ ہے کہ اصول حفظانِ صحت کی پروا نہیں کی جاتی اُن کی بیماری کا اثر صرف انہیں کی ذات تک محدود نہیں رہتا بلکہ تمام خاندان تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے، گھر کی رونق جو گھر کی بی بی کی تندرستی پر منحصر ہوتی ہے جاتی رہتی ہے، خانہ داری کی مشین بگڑ جاتی ہے، سب کی خوشی خاک میں مل جاتی ہے نہ شوہر کی حیرت و آسائش پر توجہ ہو سکتی ہے نہ بچوں کی تعلیم و تربیت کی نگرانی

کی جاسکتی ہے۔

اسی طرح خاندان کے کسی ایک فرد کی علالت کا اثر گھر کے تمام آدمیوں کو بے چین کر دیتا ہے ، اگر گھر میں کوئی بیماری کی وجہ سے بد مزاج ، چڑچڑایا غمگین رہتا ہو تو تمام گھر والے غمگین اور پریشان ہو جاتے ہیں ۔ ۶

افسردہ دل افسردہ کنڈا بنجنے را
اگر زندگی خوشی کے ساتھ بسر کرنا مقصود ہو تو تندرستی کا خیال رکھنا ضروری ہے ، تندرستی ہزار نعمتوں سے بہتر ہے ، یہ خداوند کریم کا بہترین عطیہ ہے جس کی قدر نہ کرنا بڑی ناشکری کی بات ہے اور اس کا نہ ہونا بدترین افلاس ہے۔

مختصر یہ ہے کہ صحت قائم رکھنے کے لئے چھ باتوں پر سختی سے عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

(۱) ہوا -

(۲) غذا -

(۳) سونا جاگنا -

(۴) صفائی جسم -

(۵) ورزش -

(۶) لباس -

ان مین سے سب سے زیادہ اہم اور ضروری چیز انسان کے لئے صاف
 ہوا ہے جو تنفس کے ذریعہ سے ہر منٹ مین تقریباً ۷۵ یا ۸۰ بار بدھن
 آتی جاتی ہے اور خون کو صاف کر کے دل کی حرکت کو جاری اور
 حرارت غریزی کو قائم رکھتی ہے ، اگر یہ ہو اکیٹیف اور خراب مقام کی
 ہوگی تو یقیناً روح اور قلب کو جو مبدی حیات ہے ناقص اور فاسد
 کر دیگی ، جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ انسان مین طرح طرح کے امراض سہی
 اور وبائی پیدا ہو جائیں گے ، لہذا اس امر کی احتیاط بہت ضروری
 ہے کہ گھر ، جسم ، لباس ، وغیرہ کی صفائی کا لحاظ ہر وقت رکھا جائے
 اس لئے کہ یہ اسباب ہوا مین وبا پیدا کرنے کی استعداد پیدا
 کر دیتے ہیں ، مکانات وسیع اور ہوا دار ہوں جن مین صاف اور
 تازہ ہوا بلا روک ٹوک آتی جاتی رہے +

کثافت ہوا کو دور کرنا

جراثیم کو پیدا ہونے کو ایسا غلیظ مکانات متعدی امراض کے گھڑیوں اور چیزوں کے سڑنے اور متعدی امراض کے پیدا ہونے میں نہایت قریبی تعلق ہے، کیونکہ چیزوں کو سڑتے ہی ان میں زہریلے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں اور یہی متعدی امراض کا باعث ہیں۔
 ہوا بہت سے آدمیوں کے تنفس، آگ کے جلنے اور چیزوں کے سڑنے گلنے سے خراب ہو جاتی ہے اور جس مکان میں اس خراب ہوا کے بکھلنے اور صاف و تازہ ہوا کے آنے جانے کا انتظام نہ ہو یا جگہ تاریک و نمناک ہو تو اس میں بہت جلد زہریلے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں اور اسی سے عام طور پر صحت خراب ہو جاتی ہے اور جسم کمزور ہو کر بیمار یوں کا اچھی طرح مقابلہ نہیں کر سکتا۔

بند اور غلیظ مکانات میں جہاں جا بجا نالیوں میں پانی جمع رہتا ہو مرض دق کے جراثیم مہینوں تک زندہ رہ سکتے ہیں اور ان میں اس مہلک مرض کے پھیلانے کی طاقت باقی رہتی ہے مگر صاف ستھرے ہوا دار اور روشنی دار مکان میں یہ ضرورت کیڑے چند ہی دن میں ہلاک ہوتے ہیں ہوا کا صاف کرنا۔ ہوا کے صاف کرنے کے معاملہ میں لوگ ایک بڑی غلط فہمی میں مبتلا ہیں وہ اون ادویات کو جن کا اثر یہ ہوتا ہے

کہ صرف جراثیم (بیماری کے کیڑوں) کی پیدائش کو روکیں اور جو موجود ہوں انہیں مار ڈالیں ہو ا صاف کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں حالانکہ ہوا کو صاف کرنا آسان کام نہیں بلکہ اس کے لئے نہایت ہی زبردست تدابیر کی حاجت ہے، اس قسم کی نامکمل کارروائی صرف عارضی طور پر اطمینان بخش ہو سکتی ہے لیکن اس سے مستقل فائدہ نہیں ہو سکتا، ہوا کے واقعی صاف کرنے کے لئے جراثیم (بیماری کے کیڑے) کو ہلاک کرنے والی دواؤں کا جن میں کافی طاقت ہو ہر جگہ اور دیر تک استعمال کیا جانا ضروری ہے۔

تجربہ سے ثابت ہو گیا ہے کہ سورج کی گرمی بیماری کے کیڑوں کی سب سے زیادہ قوی دشمن ہے اور گرمی جس میں نمی کا اثر ہو خشک گرمی سے زیادہ طاقت اور اثر رکھتی ہے، اس لئے سب سے عمدہ اور قدرتی طریقہ تو ہوا کے صاف کرنے اور جراثیم کے مارنے کا یہ ہے کہ مکان میں ہر وقت تازہ اور صاف ہوا کے اچھی طرح آنے اور کثیف و خراب ہوا کے نکلنے کے راستے ہوں اور گھر کے کونے کونے میں روشنی پہنچ سکے۔

غیر معمولی گرم بھاپ سے کیڑوں کو ہلاک کرنا اب تک ادون مصنوعی طریقوں میں سے جو دریافت ہوئے ہیں بہترین طریقہ ہے۔

پانی میں چیز کو ابالنا گرمی پہنچانے کی آسان خانگی تدبیر ہے، ادویات کا پانی میں حل کرنے کے بعد استعمال کرنا یا بھاپ کی

صورت میں کام میں لانا زیادہ نفع بخش ہے صرف سفوف اور صاف
بہرہ نہ کرنا چاہئے۔

کوڑا کچرا۔ | کوڑے کچرے کے جلد اور اچھی طرح مکان سے

علحدہ کرنے پر گھر والوں کی صحت کا انحصار ہے، سڑی گلی چیزوں کا
زمین میں دفن کر دینا نہایت ہی عمدہ طریقہ ہے اگر زمین میں زیادہ گہری
دبائی نہ جائیں تو یہ چیزیں بشرطیکہ زمین خشک ہو بجائے نقصان
پہنچانے کے ایسے کیمیاوی نمک بن جاتی ہیں جن سے پودوں کی
پرورش میں غذا کا کام نکلتا ہے۔

راکھ، جالے، ٹوٹے ہوئے برتن، کھانے کے ریزے،
ترکاریوں کے چھلکے، ہڈیاں، کاغذ اور چائے کی پتیان کوڑے کچرے
میں شامل ہیں ان چیزوں کو جمع کر کے صرف مکان سے باہر ہی
نہیں پھینک دینا چاہئے بلکہ کچرا گھر میں ڈالنا چاہئے یا ایسی جگہ رکھنا
چاہئے کہ صفائی کی گاڑی والا اٹھا کر لیجائے، گاؤں اور قصبات میں
ایسا کوڑا کچرا جو سڑ کر بیماری کے کیڑے پیدا کرتا ہے زمین کو نیچے
دفن کرنا عمدہ تدبیر ہے۔ راکھ اور کوئلے کے ذرات باغون میں کھانے
کے طور پر دیے جاسکتے ہیں، ترکاریوں وغیرہ کے چھلکے اگر مرغیان
ہوں تو اون کے کام میں آسکتے ہیں بڑے شہروں میں جہاں تک

ممکن ہو کوڑے کچرے کے جلا دینے سے بہتر اور کوئی تدبیر نہیں ہے۔ جن شہر میں کوڑا جلانے کی نئی قسم کی کلین پین وہاں بہ آسانی یہ عمل کیا جاسکتا ہے محض کھلی ہوئی آگ میں جلانا ذرا مشکل کام ہے۔ کوڑے کچرے کو جس میں نمی باقی ہو اول آگ کے متہیب رکھ کر سکھلانے کی حاجت ہوتی ہے اور اکثر اس کے جلانے سے چراند اور بو بھی بہت پھیلیتی ہے اس لئے اس سے بستی سے بہت دور لیجا کر جلانا چاہئے ورنہ اولٹا نقصان ہونے کا ڈر ہے۔

کوڑے کچرے کے برتن میں مرجھائے ہوئے پھول، زخمون کی ٹپان استعمال شدہ پلٹس یا کوئی اور چیز جو کسی متعدی بیماری کے مریض کے کمرے یا ایسے کمرے کی ہو جس میں بیماری کے کیڑے پیدا ہو گئے ہوں ہرگز نہ ڈالی جائے بلکہ ان سب کو جلوا دیا جائے۔

پانی کی نالیوں کی صفائی | نالیوں میں اس طرح پانی بہانا چاہئے کہ غلیظ سٹری ہوئے مادے کے ذرات جو نالی میں جمع ہو گئے ہوں بہ جائیں۔ نالیوں کو اس طرح دھویا جائے کہ پانی سے نالی پوری بھر جائے، ایک بار کی زیادہ مقدار میں پانی چھوڑنا آہستہ آہستہ گھنٹوں پانی بہانے سے بہتر ہے۔

نالیوں کو صاف کرنے کے لئے سب سے اچھی اور مجرب تدبیر یہ ہے کہ پانی میں مزیل عفونت یا کرم کش ادویہ کو ملا کر چاہئے۔ نالیوں میں بدبو کا ہونا مضر صحت اور شدید خطرہ کی علامت ہے۔ اور اگر

دہونے پر بھی بد بورفع نہ تو نالی کو کھلو اگر یا جس طرح ممکن ہو اچھی طرح صاف کرنا چاہئے
 ذیل میں چند دافع عفونت اور قاتل جراثیم دو این مع ترکیب استعمال کے لکھی جاتی ہیں
 ۱۔ پرکلورائڈ آف مرکری لوشن یا نیٹی سپٹک لوشن۔ یہ ایک بہت قوی مانع تعفن
 اور دافع تعفن سیال ہو اس سے ہر ایک متعدی یا چھوٹا مرض کے جراثیم ہلاک
 ہو جاتے ہیں اور یہ عام طور پر مستعمل ہو لیکن سخت زہریلا ہوتا ہے اسکو ہمیشہ احتیاط سے
 محفوظ رکھنا چاہئے، اسکے بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے:-

پرکلورائڈ آف مرکری (دارچکنہ)۔ سٹر انگ بائیڈروکلورک ایسڈ (کڑا تیزاب نمک)
 انہی لین بلیٹو (نیلا رنگ)۔ ایکوا (پانی)۔ پہلے دارچکنہ کو تیزاب میں حل کر لین پھر
 اس میں پانی اور رنگ ملا دیں۔ یہ نیلے رنگ کا لوشن بن جاتا ہے۔

(۲) کاربولک ایسڈ (*Carbolic acid*) کاربولک کاتیزاب اگرچہ
 زہریلی چیز ہے مگر اسکی تیزبوکی وجہ سے کسی حادثہ کا اندیشہ نہیں ہو سکتا۔ ایک
 حصہ کاربولک کاتیزاب بیس حصہ پانی میں ملانے سے ایک عمدہ دافع تعفن قاتل
 جراثیم سیال بن جاتا ہے۔

(۳) کلورائڈ آف لائم (*Chloride of lime*) جسکو عام طور پر بلینچنگ پاؤڈر
 کہتے ہیں ہاونی کپڑے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر کمرے میں چھڑک کر ہوا صاف کرنے کا
 عمدہ ذریعہ ہے۔ اس غرض کے لئے ۲۔ آونس (ایک چھٹانک) کلورائڈ آف لائم
 ایک گیلن پانی میں حل کرنا چاہئے لیکن عموماً اس سے کلوری نیڈ گیس

پیدا کر کے اس سے کمرے کو دھونی دیا کرتے ہیں۔

(۴) فارملین (formalin) زہریلی چیز نہیں اور دھات کی چیزوں یا اشیاء کے رنگوں کو خراب نہیں کرتی اس لئے اس کا استعمال بے کھٹکے کیا جاتا ہے۔ چار آونس فارملین ایک گیلن پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے یہ بھی ایک دافع عفونہ دوا ہے۔

(۵) گندھک کا دھوان۔ صفائی کیلئے مفید چیز ہے کمرہ بند کر کے گندھک کی دھونی دینا ہوا کے صاف کرنے کا نہایت ہی عام اور آسان طریقہ ہے۔ گندھک کو چھوٹے ٹکڑے آگ پر ڈالے جائیں اس سے دھوان پیدا ہوگا۔ ایک ہزار مکعب فٹ ہوا کے لئے ایک پونڈ (قریب آدھ سیر) گندھک چاہئے۔ دھونی دینے کے بعد کمرے کو خوب صاف کرنا اور سویرج کی روشنی کا اثر ہونے دینا اور صاف تازہ ہوا کا گذر ہونا بھی ضروری ہے۔ گندھک کی دھونی فارملین سے کم اثر رکھتی ہے۔

(۶) پرمینگنیٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash)

کہنے کو تو یہ بھی ہوا صاف کرنے یا جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے کارآمد ہے مگر عملی طور پر یہ اس کام کے لئے کافی تیز نہیں ہے، تاہم یہ بھی ایک عمدہ دافع عفونت چیز ہے۔

یونانی ادویہ میں کافور، صندل، لوبان، اگر، برگ نیب بھی ہوا کو صاف کرنے میں نہایت موثر اور مفید ہیں، جس کمرے یا کوٹھری میں ان چیزوں کی دھونی دینا ہو اس کو بند کر دیا جائے، انگلیٹھی یا

دہونے پر بھی بدبو رفع نہ تو نالی کو کھلو اگر یا جس طرح ممکن ہو اچھی طرح صاف کرنا چاہئے
 ذیل میں چند دافع عفونت اور قاتل جراثیم دو اینس مع ترکیب استعمال کے لکھی جاتی ہیں
 ۱۔ پرکلورائڈ آف مرکری لوشن یا نیٹی سپٹک لوشن۔ یہ ایک بہت قوی مانع تعفن
 اور دافع تعفن سیال ہو اس سے ہر ایک متعدی یا چھوڑے مرض کے جراثیم ہلاک
 ہو جاتے ہیں اور یہ عام طور پر مستعمل ہو لیکن سخت زہریلا ہوتا ہے اسکو ہمیشہ احتیاط سے
 محفوظ رکھنا چاہئے، اسکے بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے:-

پرکلورائڈ آف مرکری (دارچکنہ)۔ سٹر انگ ہائیڈروکلورک ایسڈ (کڑا تیزاب نمک)
 انہی لین بلیٹو (نیلا رنگ)۔ ایکوا (پانی)۔ پہلے دارچکنہ کو تیزاب میں حل کر لین پھر
 اس میں پانی اور رنگ ملا دیں۔ یہ ہلکے نیلے رنگ کا لوشن بن جاتا ہے۔

(۲) کاربولک ایسڈ (Carbolic acid) کاربولک کاتیزاب اگرچہ
 زہریلی چیز ہے مگر اسکی تیزبو کی وجہ سے کسی حادثہ کا اندیشہ نہیں ہو سکتا۔ ایک
 حصہ کاربولک کاتیزاب بیس حصہ پانی میں ملانے سے ایک عمدہ دافع تعفن قاتل
 جراثیم سیال بن جاتا ہے۔

(۳) کلورائڈ آف لائم (Chloride of lime) جسکو عام طور پر بلینچنگ پاؤڈر
 کہتے ہیں اسکی کپڑے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر مریضین چھڑک کر ہوا صاف کرنے کا
 عمدہ ذریعہ ہے۔ اس غرض کے لئے ۲۔ آونس (ایک چھٹانک) کلورائڈ آف لائم
 ایک گیلن پانی میں حل کرنا چاہئے۔ لیکن عموماً اس سے کلوری نیڈ گیس

پیدا کر کے اس سے کمرے کو دھونی دیا کرتے ہیں۔

(۴) فارملین (Formalin) زہریلی چیز نہیں اور دھات کی چیزوں یا اشیاء کے رنگوں کو خراب نہیں کرتی اس لئے اس کا استعمال بے کھٹکے کیا جاتا ہے۔ چار آونس فارملین ایک گیلن پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے یہ بھی ایک دافع عفون دوا ہے۔

(۵) گندھک کا دھوان۔ صفائی کیلئے مفید چیز ہے کمرہ بند کر کے گندھک کی دھونی دینا ہوا کے صاف کرنے کا نہایت ہی عام اور آسان طریقہ ہے۔ گندھک کو چھوٹے ٹکڑے آگ پر ڈالے جائیں اس سے دھوان پیدا ہوگا۔ ایک ہزار مکعب فٹ ہوا کے لئے ایک پونڈ (قریب آدھ سیر) گندھک چاہئے۔ دھونی دینے کے بعد کمرے کو خوب صاف کرنا اور سوچ کی روشنی کا اثر ہونے دینا اور صاف تازہ ہوا کا گذر ہونا بھی ضروری ہے۔ گندھک کی دھونی فارملین سے کم اثر رکھتی ہے۔

(۶) پرمینگنیٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash)

کہنے کو تو یہ بھی ہوا صاف کرنے یا جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے کارآمد ہے مگر عملی طور پر یہ اس کام کے لئے کافی تیز نہیں ہے، تاہم یہ بھی ایک عمدہ دافع عفونت چیز ہے۔

یونانی ادویہ میں کافور صندل، لوبان، اگر، برگ نیب بھی ہوا کو صاف کرنے میں نہایت مؤثر اور مفید ہیں، جس کمرے یا کوٹھری میں ان چیزوں کی دھونی دینا ہو اس کو بند کر دیا جائے، انگیٹھی یا

اور جو طرف شمال کیا جائے وہ ذرا چوڑا ہو، اٹکا لے ایسی لکڑی کے ہون جو جلد بچھین

متعدی امراض کے بعد انسفلٹ کرنا

یعنی پاک صاف کرنا

خطرناک متعدی امراض مثلاً چیچک، ہیضہ، طاعون، سرخ بخار وغیرہ کے بعد ذیل کے طریقوں سے مکان کو دس انسفلٹ (پاک و صاف) کرنا چاہئے (۱) پہنے ہوئے کپڑوں اور بستر کو پانی میں صابن گھول کر جوش دیا جائے۔

(۲) لباس، تو شلین، تکیے، پلنگ کی چادرین اور قالین وغیرہ جھٹکارے جائیں اور چند روز ہو این بلکہ زیادہ مناسب یہ ہے کہ دھوپ میں رکھے جائیں۔

(۳) فرش اور لکڑی یا دھات کی چیزیں، دیواریں، کھڑکیاں، دروازے، آتشدان اور دوسری چیزیں گرم پانی سے صابون اور سوڈا ملا کر دھوئی جائیں، وارنش شدہ میزین اور کرسیاں کپڑا تر کر کے پونچھی جائیں۔

(۴) دیواروں پر اگر قلمی بھی ہو تو دوبارہ قلمی کرانی جائے۔

(۵) کامل ڈس انفلٹ کرنے کے بعد کمرے میں ہوا دیکر چند روز تک اس میں سکونت ترک کر دی جائے۔

(۶) کوڑے پھرے کو ایک جگہ جمع کر کے اس میں آگ لگا دی جائے
(۷) یہ یاد رکھنا چاہئے کہ کارچوبی چکن یا دوسرے ایسے کپڑوں میں جن پر دستکاری کی گئی ہو جراثیم جلد سے ایت کر جاتے ہیں اور ان کا ڈس انفلٹ کرنا نہایت مشکل ہے۔ اگر ایسے کپڑے مریض کے استعمال میں رہے ہوں تو ان کو علیحدہ کر دینا ہی بہتر ہے۔ اسی لئے مریض کو بالکل ساڈہ کپڑوں کے لباس میں رکھنا چاہئے جیسے ملل، جگنائی، تنزیب یا فلائین وغیرہ تاکہ آسانی سے ڈس انفلٹ بھی ہو سکیں اور اس کے استعمال میں مریض کو آرام بھی ملتا رہے۔

مکان کی صفائی اور کمروں اور کوٹھریوں وغیرہ کے فرش کو پختہ بنانا اس لئے بھی ضروری ہے	کیڑے کوڑے اور حشرات الارض کا مکان سے دور کرنا
---	---

کہ کیڑے مکوڑے اور حشرات الارض سے بھی نجات رہے جن سے ہر وقت تکلیف اور محط کے سامنا رہتا ہے، لیکن اگر ایسی صورتیں نہ ہوں تو حسب ذیل تدابیر پرمعمل کرنا چاہئے۔

مکان کے آبریز کو ترمس (باقلاے رومی) کے جو شانہ سے دھونا مچھراور گندے کپڑوں کو دفع کرتا ہے، اور مکان میں کلو نجی یا

رائی کا جلانا سانپ اور تمام حشرات الارض کو بہگاتا ہے۔
کنیر کے پتوں کا پانی چھڑکنا پسوؤں اور ہر ایک زہریلے کیڑے کو
دفع کرتا ہے۔

جنگلی پیاز اور گندار کھنے سے چھیندر باہر آ جاتی ہے، ان کے پکڑنے کی
اچھی تدبیر یہ ہے کہ چوہے دان میں پیاز اور گندار کے ٹکڑے ڈال کر بھدین
جس سے چھیندرین فوراً پھنسیں گی۔

جنگلی پیاز چوئیٹوں اور سانپوں اور چوہوں کو نیز تمام
حشرات الارض کو بہگادیتی ہے، مکان میں سانپ کی کنجلی کا دھون
دینا اور نو سا در پانی میں گھول کر چھڑکنا سانپوں کو بھگاتا ہے۔
حب الفار کا جو شانہ مکان میں چھڑکنے سے مکھیاں اور عاقر قرقایا گاؤ
کے گوبر کے اپنے سلکانے سے مچھر چلے جاتے ہیں +

غذا اور خوراک

غذا اور خوراک کا مسئلہ سب سے زیادہ اہم ہے لیکن چون کہ
ہر ایک کی حالت مختلف ہوتی ہے اس لئے اس معاملہ میں اپنی

حالت کا لحاظ کر کے عقل سے کام لینا چاہئے ممکن ہے کہ ایک غذا
ایک عورت کے لئے مفید ہو لیکن دوسری کے لئے وہی غذا
سم قاتل کا کام کرتی ہو، کیونکہ افرجہ اور طبائع مختلف ہیں اس واسطے
ایک چیز ایک طبیعت کو موافق ہوتی ہے اور دوسرے کو ناموافق،
لہذا غذا کے متعلق کوئی قطعی اور عام رائے نہیں دی جاسکتی، صرف
یہ اصول مد نظر رکھا جائے کہ جو چیزیں نقصان کرتی ہوں ان سے
پرہیز کرنا چاہئے خواہ وہ کیسی ہی لذیذ ہوں البتہ اگر ان کی اصلاح ہو جائے
تو مضائقہ نہیں۔

خاص حالتوں میں مختلف لوگوں کے لئے مختلف غذا لینا ہونی
چاہئیں، مثلاً جس عورت کو فربہ کی شکایت ہو اس کو شیریں اور حلنی
چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے اس کے برخلاف جو عورت لاعنبرہ ہو
اس کو وہ چیزیں کھانی چاہئیں جن سے فربہ عورت کا پرہیز ہو۔
وہ عورت جس کی صحت اچھی ہو اور جو اس بات کا خیال رکھتی ہو
کہ مضر چیزیں استعمال نہ کی جائیں اس کو یہ پابندی بھی ضروری ہے
کہ غذا ٹھیک ٹھیک اوقات پر کھائی جائے اور پھر بیچ میں کچھ
نہ کھایا جائے، بعض عورتیں غذا کی مقدار کا زیادہ خیال نہیں
کرتیں یا بہت زیادہ کھاتی ہیں یا بہت کم، آجکل عموماً دوسری

غلطی کی نسبت پہلی غلطی زیادہ کی جاتی ہے، تین وقت کھانا کھانا صحت اور قوت قائم رکھنے کے لئے کافی ہے پھر درمیان میں کچھ کھانا سخت مضر ہو جاتا ہے اس سے اشتہا اور ہاضمہ وغیرہ خراب ہو جاتا ہے۔

اوسط درجہ کے گھروں میں چار اور کوکو دن بدن زیادتی کے ساتھ استعمال ہونے لگی ہے مگر اس بات کا خیال نہیں کیا جاتا کہ چار یا کوکو کی بے اعتدالی معدہ کو نقصان پہنچاتی ہے۔

غذا میں ہمیشہ سادگی ملحوظ رہے، زیادہ مرغین کھانے نقصان کرتے ہیں۔ مختلف قسم کی اغذیہ کے لئے موسم کا بھی لحاظ ضروری ہے اور ان سب باتوں کے ساتھ غذا کا اچھا پکانا بھی لازمی ہے، خراب طریقہ سے پکانے سے غذا کے مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور اگر غذا اچھی پکی ہوئی ہو تو اشتہا اور ہاضمہ کو فائدہ ہوتا ہے، شیریں اور چکنی چیزوں کی کثرت سے چہرہ کی رونق جاتی رہتی ہے، چٹنی اور اچار مرے بھی کوئی فائدہ نہیں دیتے، البتہ سبز ترکاری اور پھل سے قلب کو تقویت ہوتی ہے نارنگی سے چہرہ کی رونق بڑھتی ہے، جو عورت تین یا چار نارنگیان روز کھاتی ہو اس کا ہاضمہ بھی اچھا رہتا ہے، سیب بھی مقوی دل و دماغ ہے اور بھوک لگاتا ہے۔

خواب اور بیداری

خواب کی ضرورت | بغیر نیند کے نہ صحت قائم رہ سکتی ہے، نہ قوت

جب کسی وجہ سے نیند ٹھیک نہ آتی ہو تو اعضا شکنی ہونے لگتی ہے
کیونکہ دن کی محنت و مشقت کو رات کے آرام بغیر کوئی جسم و دماغ
بھی برداشت نہیں کر سکتا ہے، سونے میں جسم و دماغ کو آرام

ملتا ہی ہے اور وہ دوسرے دن کے کام کے لئے خوب تیار ہو جاتے ہیں

اوقات خواب | بچوں اور بڑھوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے

پندرہ سال سے اٹھائیس برس کی عمر تک ۹ گھنٹے سونا چاہئے، اٹھائیس

سال کے بعد سے پیرہن تک ۸ گھنٹے کافی ہوتے ہیں، خواجہ غلام

تاریک اور ٹھنڈی ہونی چاہئے اور ہر موسم میں وہاں تازہ ہوا

آتی رہے اگر زیادہ سردی ہو تو بستر میں اضافہ کر دیا جائے لیکن ہوا

نہ روکی جائے، اس کماوت میں بہت کچھ اصلیت ہے کہ جلد سونے

اور جلد اٹھنے سے انسان تندرست، توںگر اور مائل ہوتا ہے۔

سونے میں پابندی اوقات ہمیشہ ممکن نہیں لیکن جب کبھی ممکن ہو

تو اس کے فائدہ سے محروم نہ رہنا چاہئے بہت سے لوگ اس بات کے

عادی ہو جاتے ہیں کہ رات بھر جاگنے اور دن بھر سونے میں گویا اونچے لٹے دن تو رات اور رات دن ہوتی ہے، یہ عادت نہایت خراب ہے اور خدا نے دن کو کام کے لئے اور رات کو آرام کے لئے بنایا ہے مگر ان لوگوں کو بھی پورے ۸ گھنٹے سونا چاہئے +

جسم کی صفائی

غسل - جس طرح تندرستی کا بہت زیادہ اثر جلد کی ظاہری صورت پر پڑتا ہے اسی طرح جلد کی صفائی کا اثر تندرستی پر پڑتا ہے، اس لئے اس کی صفائی سب سے زیادہ ضروری چیز ہے اور یہ صفائی غسل کے ذریعہ سے ہو سکتی ہے، لیکن غسل کرنے میں اوقات کا خیال رکھنا بھی ضروری بات ہے۔

غسل کرنے کے نامناسب بھوک کی حالت میں اور غذا کے بعد فوراً ہی کبھی غسل نہ کریں۔
وقت - نہیں کرنا چاہئے، نہ اس وقت جب کہ جسم طیش سے گرم ہو گیا ہو یا ورزش کرنے کے بعد جب تک کہ پسینہ خشک نہ ہوا ہو ورنہ اس طرح غسل کرنے سے بجائے فائدہ کے نقصان کا احتمال ہے۔

بہتر یہ ہے کہ صبح اگر غسل کا ارادہ ہو تو ایک پیالی دودھ یا چائے پی کر اور ایک
توس کھا کر غسل کیا جائے، اگر کھانا کھانے کے بعد غسل کرے تو پانچ گھنٹے
کے وقفہ سے کرنا چاہئے۔

غسل کے پانی کا ٹمپرچر | غسل کے پانی کا ٹمپرچر (درجہ حرارت) مختلف طبیعت
کے لوگوں کے لئے مختلف ہوتا ہے اور ہر آدمی اس کا خود اندازہ کر سکتا ہے
شیر گرم پانی اور صابن کا استعمال عام طور پر بدن کی صفائی کے لئے ضروری
ہے، سرد پانی کے غسل سے فرحت ضرور حاصل ہوتی ہے مگر بدن پوری صاف
صاف نہیں ہوتا، علاوہ اس کے بعض لوگوں کو ہمیشہ سرد پانی سے غسل کرنے
مضر ثابت ہوتا ہے اگر سرد پانی سے غسل کر چکنے کے بعد بدن میں سے کچھ
گرمی نکلتی ہوئی محسوس ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ سرد پانی کا غسل فائدہ مند
بر خلاف اس کے اگر غسل کے بعد زیادہ سردی محسوس ہو یا بدن میں
کپکپاہٹ پیدا ہو تو سرد پانی کا استعمال قطعی چھوڑ دینا چاہئے، شیر گرم
پانی سے نہانا تھکان کو خوب دور کرتا ہے، گرم پانی سے غسل کرنے سے
یہ نقص ظاہر کیا گیا ہے کہ اس سے مسامات کھل جاتے ہیں اور سردی
لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، اگر گرم پانی سے ہی غسل کیا جائے تو اس کی
حرارت ایسی ہونی چاہئے جو آسانی سے قابل برداشت ہو نیز سردی
لگنے کا خوف بھی نہ ہو۔

بہل موسم اولہبیت کی مناسبت سے سرد گرم پانی کا استعمال کرنا چاہئے مگر ہر صورت میں
 شکر گرم (نیم گرم) پانی سب سے بہتر ہے، غسل کرنے میں پانی اور صابن کی
 کفایت کا خیال نہ رکھنا چاہئے اگر غسل کے پانی میں ٹوالت وینگر
 (*Toilet vinegar*) (سرکہ غسل) یا یوڈی کلون (*Caude*)
 (*cologne*) کے چند قطرے ڈال دیے جائیں تو بہت زیادہ
 فرحت بخش ہوگا۔

صابن بہت قسموں کا ہوتا ہے، بعض بہت	غسل کے صابن اور
پُر تکلف اور رنگین ہوتے ہیں مگر اون کا استعمال	اسفنج وغیرہ۔

قابل اعتراض ہے، زیادہ بہتر وہ صابن ہوتا ہے جو صاف اور
 مادہ خالص اجزا سے مرکب ہو، کھجور کے روغن اور سفید چربی
 کے بلا خوشبودار صابن عمدہ قسم کے ہوتے ہیں، معمولی پیلا
 صابن بھی اچھا ہوتا ہے اسے لیونڈر کے تھیلون کے ساتھ
 رکھنے سے اس میں ایک نہایت خوشگوار خوشبو پیدا ہو جاتی ہے
 زیادہ صابن کے استعمال سے دیکھا گیا ہے کہ منہ کی دلت جاتی
 رہتی ہے، اکثر خواتین ایسی بھی دیکھی ہیں جو صابن زیادہ استعمال
 کرتی ہیں اور اُس سے اُن کا چہرہ کھردرا ہو جاتا ہے، صابن کی جگہ
 اگر اچھا بٹنا استعمال کیا جائے تو زیادہ مفید ہوگا، اس کو علاوہ

بعض لوگ صابن کے اجزاء کی نسبت شبہ کرتے ہیں اور اوس کا استعمال اتقا کے خلاف سمجھتے ہیں، ان کے لئے صابن کی ضرورت اُبٹنے سے پوری ہو جاتی ہے۔

اُبٹنے میں اگر گیسوں کا جزو اچھا نہ سمجھا جائے تو سرسون یا کھلی کو بسا کر بنانا اس نقص کو رفع کر دیتا ہے۔ اسفنج کو صابن کے پانی میں زیادہ نہ پڑے رہنے دینا چاہئے غسل کے بعد اس کو اچھی طرح پنچوڑ کر رکھ دینا چاہئے، اگر پنچوڑنے کے بعد اُسے خشک کر کے رکھا جائے تو زیادہ اچھا ہوگا، اگر اسفنج چمپا ہو جائے تو نمک یا نو سادر کے پانی میں کئی گھنٹے تک ڈال رکھیں اور پھر کال کر پنچوڑ ڈالیں اور سرد پانی میں دھو کر خشک کر لیں۔

نہانے میں بدن کو خوب ملنا چاہئے تاکہ مسامات کا میل دور ہو جائے۔ جب غسل ختم ہو چکے تو خشک تولیہ سے بدن اچھی طرح پونچھا جائے۔

صبح کا غسل | صبح کو اسفنج سے بدن دھونا جو معمولاً کنکنے پانی سے

ہونا چاہئے تندرستی اور خوبصورتی کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو سرد پانی بدن پر ڈالنا اچھا معلوم ہوتا ہے اور جب کسی کے مزاج کے مطابق ہو جاتا ہے تو اس سے بہتر کوئی علاج نہیں ہے۔

جب پانی مین بیٹھے ہو تو اسفنج کا استعمال کرو اور جب باہر نکلو تو
جسم پر تو لیا پلیٹ لو اور بدن کو خوب ملو یہاں تک کہ سرخی پیدا
ہو جائے یا کیسہ استعمال کرو اور جسم کی صفائی جس قدر جلد ممکن ہو ختم کرو،
اگر غسل خانے مین جانے سے پہلے جسم کو سردی معلوم ہو تو بدن کو کھردرے
تولیہ سے خوب رگڑو، تھوڑا ایوینیا ٹھنڈے یا کنکنے پانی مین ملانے سے معمولاً
سردی رک جاوے گی۔ ”یوڈی کلون“ کے چند قطرون کو بھی ڈال لیا جائے تو اچھی
خوشبو پیدا ہوگی۔

ب مین غسل کرنا | اگرچہ عموماً ٹب مین نہانے کا طریقہ رائج ہوتا
جاتا ہے، لیکن یہ طریقہ اسلامی طہارت کے خلاف ہے، غسل کے
پانی مین چھنگلی کے سوا دوسری انگلیاں بھی ڈالنا مکروہ ہے
ہاں اگر ٹب مین نہانا ہی مقصود ہو تو پھر ٹب سے نکل کر تین مرتبہ اپنے
جسم پر حسب قواعد شرعی پاک پانی بہانا چاہئے، اس کے علاوہ
نفیس طبائع تو اس طرح ٹب مین نہانا پسند ہی نہیں کریں گی۔

ہزارے اور نل سے | ہزارہ سے غسل کرنا قوت بخش ہوتا ہے، اور نل سے
غسل کرنا۔ | نہانے مین یہ فائدہ ہوتا ہے کہ اگر کبھی مویج

آگئی ہو تو اس کو آرام ہو جاتا ہے۔

دواؤں سے غسل کرنا | دواؤں کے غسل مین سب سے زیادہ بہتر معمولی سوڈی ہے۔

نہانا ہے اور جب وجع مفاصل کی شکایت ہو تو یہ نہایت مفید علاج ہے
 سردی اور گلے کی خراش کے لئے بھی مفید ہے، ٹب یعنی مغسل مین فی گیلن گرم
 پانی مین ایک ڈرام (۵ سیر پانی مین ہم ماشہ) سوڈیم کاربونیٹ ملا کر اس مین مرین
 کو غسل دیتے ہیں، ایسی جلدی بیمار یونین کہ جن مین جلد پر چٹن یا چھلکے پیدا
 ہو جاتے ہیں جیسے جمپل وغیرہ نیز پرانی گٹھیا مین اس قسم کا غسل مفید ہوتا ہے
 ایمو نیا (Ammonia) کا پانی بھی اسی طریقہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ بجائے سوڈیم
 کاربونیٹ آف ایمو نیا (Carbonate of ammonia) کا استعمال کیا جاتا ہے، یہ مصفی ہوتا ہے اور عرق الذیاء اور دوسرے
 جلدی امراض مین مفید ہوتا ہے، پھوڑے پھنسی کے لئے گندھک کے
 پانی سے نہانا مفید ہے، اسکوڈاکٹر کے مشورہ سے تیار کرنا چاہئے۔
 کٹلی، باجی، گندھک، کالی زیری پیس کر بدن پر مالش کر کے
 بھوسی اور نمک کے پانی سے غسل کرنے سے خارش دور ہو جاتی ہے
 اور جلد ملائم اور چکنی ہو جاتی ہے۔

دو ڈھائی سیر بھوسی چار پانچ سیر پانی مین آدھ گھنٹے تک دنا کر غسل
 کرنے کے لئے پانی مین ملاو۔

اوٹ میل (Oat meal) یعنی جی کو پانی سے نہانا بھی جلد کو نرم
 رکھتا ہے، بچوں کو اوٹ میل کے پانی سے نہانا مفید ہے۔ اوٹ میل کا

پانی بھی غسل کے لئے اسی طریقہ سے تیار کیا جاتا ہے اور یہ بھی ملائم کرنے والا اور فرحت بخش ہوتا ہے۔

تھوڑا معمولی نمک غسل کے پانی میں ملا دینے سے بھی پانی خوشگوار ہو جاتا ہے اور جلد کے مسامات کو تنگ کرتا ہے۔

حمام اگرچہ غسل کرنے کا کوئی طریقہ جسم کو اتنا صاف کرنے والا

نہیں ہے جیسا کہ حمام کا طریقہ ہے، لیکن شدت گرمی کی وجہ سے کمزور آدمیوں کو خصوصاً جن کے دل نا طاقت ہوں بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے اسے ہرگز اختیار نہیں کرنا چاہئے۔ دیگر صورتوں میں مختلف طریقوں سے یہ غسل نفع بخش ہوتا ہے، حمام کی اوسطاً ابتدائی و انتہائی حرارت ۹۹ سے ۱۰۱ درجہ (فارن ہائٹ) تک ہونی چاہئے۔

سمندر میں غسل کرنا | سمندر میں نہانا تب ہی مفید اور نفع بخش ہوتا ہے

جب کہ اس میں اندازے کے مطابق ٹھیرین، اور سردی لگنے سے پہلے باہر آجائیں۔

جو لوگ تیز نا نہیں جانتے اون کو دس منٹ سے زیادہ سمندر میں نہیں رہنا چاہئے۔

سمندر کے پانی سے بالوں کو نہ دھونا چاہئے کیونکہ اس سے بال سخت اور روکھے ہو جاتے ہیں، غسل کرتے وقت واٹر پروف

ٹوپی پہن لینی چاہئے، اگر نہاتے مین جسم کا پنے لگے یا دانت بچنے
لیکین یا جلد نیلی پڑ جائے تو فوراً باہر آ جانا چاہئے، اور یہ بہت ہوگا
کہ مکان پر سمندر کے گرم پانی سے غسل کیا جائے یا معمولی کنوئین پانی
کے پانی مین سمندر کا نمک ملا لیا جائے۔

یہ بیان کیا جا چکا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد فوراً غسل نہیں
کرنا چاہئے لیکن یہ ایسی اہم بات ہے کہ اس کا اعادہ نامناسب
نہ ہوگا، کھانے اور غسل کے درمیان پانچ ور نہ کم سے کم دو یا تین گھنٹہ کا وقفہ
ہونا چاہئے۔

صبح کو قبل چاشت تیر نہا ہو تو یہ بہتر ہے کہ کوئی ہلکی چیز کھانی لی جائے
مثلاً ایک بسکٹ یا ایک پیالہ دودھ، مکان کی حالت مین ہرگز پانی
نہین جانا چاہئے اور اگر ٹانگیں اٹھتی ہوں تو اس کی خاص طور سے احتیاط
رکھنی چاہئے۔

غازے | اچھا رنگ قدرت کا عطیہ ہے جو تندرستی کے ذریعہ
سے عطا ہوتا ہے، اور خوبصورتی کا راز اچھی تندرستی مین پنہان ہے،
صاف ہوا مین کافی ورزش، زود ہضم غذا، اور مناسب پوشاک
جلد سونا اور جلد جاگنا اور وقتاً فوقتاً غسل کرنا بے عیب رنگ کے لئے
زیادہ خوشنمائی کے اسباب مین، ملاحظہ رنگ بیرونی جلد کی

تبدیلی پر منحصر ہے، یہ جلد روغن کی زیادتی سے بد رنگ اور دھندلی ہو جاتی ہے، اچھے رنگ کو کسی قسم کے زیبائشی غازے یا پاؤڈر کی ضرورت نہیں ہوتی، اور اون کے استعمال سے مسامات بند ہو کر چہرہ کی جلد کو نقصان پہنچتا ہے، لیکن اگر نہایت عمدہ اور معتبر بنا ہوا غازہ یا پاؤڈر بہت خفیف مقدار میں احتیاط سے استعمال کیا جائے تو چند ان مضر بھی نہیں ہوتا۔

پھول کو جس سے پاؤڈر لگایا جاتا ہے چہرہ پر لگانے سے پہلے جھاڑ لینا چاہئے تاکہ پاؤڈر زیادہ نہ لگ جائے اور چہرہ بد نما نہ معلوم ہونے لگے۔

سادہ چانول کا پاؤڈر بنانے کے لئے ایک گھڑے پانی میں تین چار روز تک چانولون کو بھگو دیا جائے اور پانی کو روزانہ تبدیل کیا جائے پھر اون کو چھان کر ایک صاف کپڑے پر پھیلا دیا جائے اور جب خشک ہو جائیں تو خوب باریک پیسکر پاؤڈر بنا لیا جائے اور اس کو باریک کپڑے میں چھانکر خوشبو میں بسا لیا جائے۔

ایک نسخہ گہرے آسمانی رنگ کے پاؤڈر کا ذیل میں مریج کیا جاتا ہے:-

دہیٹ سٹارج (نشاستہ گندم) اورسٹ پاؤڈر (سیخ سوسن مسفوف)
Wheat starch 12 lb Orris root powder 2 lb

آٹو آف لیمون (روح لیمون) آٹو آف برگموٹ (روح نارنگی) آٹو آف کلوز (روح قرفل)
 بنانے کی ترکیب - ولایتی نشا شستہ گندم اور سفوف بیج سوسن کو
 باہم ملا کر اس میں روح لیمون وغیرہ کو بخوبی ملا لیں -

آرد جو بھی کبھی کبھی بجائے پاؤڈر کے استعمال کیا گیا ہے، بھر حال جب
 پھول سے پاؤڈر لگایا جائے تو چہرہ کو صاف و مال سے جھاڑ لینا
 چاہئے، عام استعمال کے پھول سے، ہمیشہ پر ہیز رکھنا چاہئے،
 ہندوستانی غارے نہایت اچھے ہوتے ہیں اور آسانی کو ساتھ
 کم خرچ میں بن جاتے ہیں، اُن کا استعمال بھی بمقابلہ پاؤڈر کے
 بے ضرر ہوتا ہے، البتہ احتیاط سے بنانے اور رکھنے کی ضرورت ہے
 یہاں غارون کے چند ارزان اور سہل نسخے درج کئے جاتے ہیں -

نسخہ غارہ جو مشہور تخم خرنبرہ آرد باقلا آرد نخود سبوس گندم
 حسن بوست ^{۱۰} آٹو آف ^۲ اظفار ^۲ الطیب ^۲ بیج ^۲ نے ^۲ پوست نارنگی
 زعفران ^۶ - کوٹ چھان کر ایک ^۶ شیشے ^۶ میں ^۶ بھر کر ^۶ گندم ^۶ ضرورت کو وقت
 تھوڑا سا لیکر روغن چنبیلی میں ملا کر منہ پر ملین -

قرص صندلی ^{۱۰} وافع ^{۱۰} جھائین - صندل سفید کو گلاب میں گھس کر اس میں

Otto of Lemon 1 oz Otto of Bergamot 2 oz
 Otto of Cloves 2 dr.

سفیدہ کا شغری اردن خود مغز تخم کدو چروچی زعفران
 (سب ادویہ باریک پیس چھان کر) ^{اتولہ} ملائین اور ^{اتولہ} ٹیکہ بنا کر رکھ لیوین۔
 ضرورت کے وقت ایک ٹیکہ کو عرق کیوزہ و گلاب میں ملا کر رات کو
 منہ پر لگائیں، اور صبح کو دھو ڈالیں۔ اس سے چہرہ صاف ہوتا ہے
 اور جھائیں وغیرہ جو کچھ ہوتی ہے دور ہو جاتی ہے۔

بھپارہ | چھکے کو صرف وقتاً فوقتاً احتیاط کے ساتھ بھپارہ

دینے میں بہت سے فوائد ہیں، اس سے رنگ رو صاف اور
 تروتازہ ہوتا ہے، معمولی غسل سے صرف جلد کی سطح صاف ہوتی ہے
 لیکن بھپارہ سے جو ابخرات نکلتے ہیں وہ جلد کے اندر چلے جاتے ہیں
 اور مسامات کو کھول کر اذن کے تمام بوجہ کو ہلکا اور جلد کو میل سے
 پاک کر دیتے ہیں۔ آسان طریقہ چہرہ کو بھپارہ دینے کا کیتلی کے
 ذریعہ ہو جو آگے تحریر ہے یا یہ کہ کھولتے ہوئے پانی کے برتن کے اوپر چہرہ
 رکھا جائے، لیکن سر کے اوپر ایک تولیہ ڈال لینا چاہئے
 جو برتن کے باہر کی طرف رہے اور ابخرات اوسکے اندر آجائیں
 یہ عمل نگھین بند کر کے تھوڑے وقفہ کے ساتھ دس منٹ تک کرنا چاہئے
 اور اوسکے بعد ترکی کیسے سے جو تولیہ نہا کپڑے سے بنتا ہے نہایت تیزی
 کے ساتھ ملنا چاہئے اور کیسے کو کار بولک لوشن میں حل کئے ہوئے

صابون سے ترک کر لینا چاہئے، یا کاربوئک صابون لگنا بھی آسان طریقہ ہے، لیکن یہ اون کے واسطے ہے جو جلدی امراض میں مبتلا ہوں اس کے بعد پھیلے ہوئے مسامات کو قبل اس کے کہ اون میں میسل سرایت کرے کسی قابض مرکب سے دھو ڈالنا چاہئے تاکہ اون کا پھیلاؤ کم ہو جائے، عرق لیون آب ایونیٹ یا کسی عمدہ قسم کا یوڈی کلون (Eau de cologne) یا لیونڈر اس غرض کے لئے مفید ہوگا۔

سب سے عمدہ تدبیر یہ ہے کہ ٹین یا تانبے کی ایک کیتلی بنوالی جائے جو ذرا اونچی زیادہ ہو اور چوڑی کم ہو، اور اوس میں ایک ڈھکنا، ایک دستہ اور ایک لمبی ٹونٹی ہو۔ اس برتن کو پانی سے بھر کر گیس یا اسپرٹ کے روشن چولھے پر رکھ دیا جائے اور جب پانی اُبلنے لگے تو اس ٹونٹی کے منہ کے سامنے جس میں سے کہ ابخرات نکلتے ہیں بیٹھ جائیں۔

ابخرات کا پورا فائدہ اٹھانے کی غرض سے ایک چادر اوپر پھیلا دی جائے اوس میں ابخرات بھر جائیں گے، اس عمل کے پیشتر چہرہ پر قدر بالا یا شمد کے ضماد کو خفیف مل لینا چاہئے، اور بالوں کو ایک رومال کی پٹی سے پیچھے باندھ دینا چاہئے، بالائی کو اُس وقت تک صاف نہیں کرنا چاہئے جب تک کہ ابخرات کا اثر نہ ہو جائے جو عموماً سات منٹ میں ہو جائے گا

ضماد کا تذکرہ

یہاں پر کوئلہ کریم (موم روغن گلابی) کا ایک نہایت عمدہ نسخہ لکھا جاتا ہے

اس کو جلد پر لگانے سے جلد ملائم اور ٹھنڈی رہتی ہے۔

نسخہ موم روغن گلابی - روز و اتر (گلاب دہ آتشہ) بنیوکیں (سفید موم)

سیڑھیں ^{فلوٹاؤش} (ویل مچھلی کی چربی) آمند ^{فلوٹاؤش} آیل (روغن بادام) ^{فلوٹاؤش} آیل آف روز (عطر گل)

بنانیکی ^{فلوٹاؤش} ترکیب - موم - ویل مچھلی کی چربی اور روغن بادام کو باہم گھلا کر ایک

گرم کھل مین ڈالیں اور اس مین تھوڑا تھوڑا گلاب ملا کر خوب کھل کرین، پھر

اس مین عطر گلاب ملائیں اور سرد ہونے تک اسے ہلاتے رہیں اور پھر چینی یا شیشے

کے ایک برتن مین ڈال کر محفوظ رکھیں اور وقت ضرورت استعمال کریں یا خیارین کا ضابطہ بھی

اسی طریقہ سے بنتا ہے صرف بجائے گلاب کے اوس مین آب خیارین شامل کرنا پڑتا ہے۔

جلد کے صاف رکھنے کے لئے بھپارہ، صابون، اور غازے

وغیرہ کی تدبیر بے شک اچھی ہے لیکن یہ عمل وہی کر سکتی ہیں جن کے

پاس روپیہ ہے، وقت ہے، نوکر چاکر ہیں، لیکن غریب یا کاروباری

عورتین جو دن بھر گھر کے کاموں مین مبتلا رہتی ہیں یہ جھگڑے کیونکر

کر سکتی ہیں مگر جلد کا صاف رکھنا تو ہر حال مین ضروری ہے، اور

طبی حیثیت سے اس کی سخت تاکید ہے اسی لئے اوس حکیم مطلق نے

جو بڑا اور سب سے زیادہ حکمت والا ہے وضو نہ کر دیا ہے جو نہ صرف منہ اور ہاتھ کی جلد کی پاکی اور صفائی کرتا ہے بلکہ دلون کو بھی پاک و صاف کر دیتا ہے، پس یہی ترکیب سب سے بہتر ہے جس سے دل بھی صاف ہو اور چہرہ کی رونق بھی دو بالا ہو اور دیکھو جو عضو زیادہ کھلے رہتے ہیں اور جن پر زیادہ کثافت کا اثر پہنچتا ہے اونہیں کے دھونے کا حکم بھی ہے۔

رنگ کی حفاظت | خشک جلد پر وقتاً فوقتاً روغن بادام یا روغن نیتون کی مالش نفع بخش ہوتی ہے، روغن کو جلد پر خوب رگڑ کر صاف کر دینا چاہئے، روغن صاف کرنے کے بعد کنکے پانی سے چہرہ کو دھو ڈالو۔ جب چہرہ گرم اور خشک ہو تو اسپر تھوڑا سا یہ غسل لوبانی ملنا مفید ہوتا ہے۔
نسخہ غسل لوبانی - ٹینکے آف بنزوئین (لوبان کا ٹینکر) روز و اٹھ (گلاب) دونوں کو ملا لیں اور ایک ٹینکے میں ڈال کر کچھ چھوڑیں اسی طرح سے غسل شیرہ بادام بھی ایسے موقع کیلئے مناسب ہے پس اس کا نسخہ بھی درج ذیل ہے:
 ایکشن آف بٹر امڈز (شیرہ بادام تلخ) روز و اٹھ (گلاب) آرنج فلاور و اٹھ (عرق بہار) بورکس (بورق سماگہ) ٹینکے آف بنزوئین (لوبان کا ٹینکر)۔

جلد کو ٹھنڈک پہنچانے یا ملائم کرنے کے لئے بادام یا خیارین کے مرکبات سے زیادہ بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ غارہ بھی جلد کو ملائم اور

صاف رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، کسی اچھے غازہ کو چہرہ پر
 ملو اور جلد پر ہاتھ پھرو، اس طریقے سے دھونے سے اکثر داغ دور ہو جائینگے
 اگر روئین دار ملائم کپڑے کی گدی یوڈی کلون (*Eau de cologne*)
 میں تر کر کے مالش کی جائے اور ربڑ کے برش کا استعمال ہو جو گکے
 صاف کرنے کے کام میں آتا ہے تو ہر قسم کی جلد کے لئے نہایت درجہ
 مفید ہوتا ہے، خصوصاً چہرہ کو بھاپ دینے کے بعد اگر جلد کی سختی سے
 تکلیف ہو تو ہر مرتبہ دھونے کے بعد جلد کی ملائم کرنے والی ادویہ استعمال
 کرنی چاہئیں۔ چنانچہ گلیسرین و دھروز واٹر (*Glycerin with rose water*)
 یعنی گلیسرین بہ گلاب (گلیسرین ایک حصہ گلاب ۳ حصہ) ایک عمدہ مفید مرکب ہے۔ لیکن
 اگر یہ چند ان مفید ثابت نہ تو کوئلڈ کریم (*Cold cream*) ٹھنڈی ملائی یا موم و زعفرانی
 یا گلبہ کریم (*Cucumber cream*) (خیارین کا اٹھنے) یا وینیل ملک
 (*Virginal milk*) (شیر دوشیزہ) یا ایلڈر فلاور واٹر
 (*Elder flower water*) (عوق گل خان) سے چہرے کو ہلکے ہاتھ سے
 دھونا چاہئے، مونہ دھونے کا پانی ہمیشہ کنکنا ہو۔ سرخ رنگ کے

لہ بنانے کی ترکیب۔ ٹیکہ نیروتین (لوبان کا ٹنگہ) ایک ڈرام روز واٹر (گلاب) تاہم فلوئڈ اولس۔
 اس مرکب کے نام سے معلوم ہوتا ہے کہ شاید یورپ میں دوشیزہ لڑکیاں اپنے رخساروں کو
 تمازت آفتاب سے محفوظ رکھنے کے لئے اس کو اپنے رخساروں پر ملتی ہیں +

غازے اور سفید جست کے سفوف اور سب سے زیادہ بسمتہ (مرقیشا) کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

ہارس ٹیش (Horse radish) یعنی جنگلی مولی دودھ میں ترکیب کے اکثر بطور سادہ غائبہ کے استعمال کرنا چاہئے۔

غذا کا استعمال رنگ پر بہت زیادہ اثر ڈالتا ہے، کھانا بہت زیادہ گرم نہیں کھانا چاہئے خصوصاً جو مرغن ہو، پھل، ترکاریاں، اور دودھ خوب کھانا چاہئے لیکن مرچ، رائی، اور چٹنیاں بجز تبدیل ذائقہ کے اور کسی فائدہ کی نہیں ہیں، شوربا بھی نہایت مفید چیز ہے۔ رنگ کو صاف کرنے کے لئے دودھ اور شہد میں انڈے کی سفیدی و زردی کو ملا کر اگر ضماد کیا جائے تو مفید ہے۔

تنخم کدو دراز مقشر کو پس کر اور اوس میں مصری ملا کر شب کو ضماد کریں اور صبح کو گرم پانی سے منہ دھو ڈالیں تو چہرہ کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

روغن یاسمین اور روغن سوسن میں قدرے موم سفید گچھلا کر ملائیں اور منہ پر اوس کی مالش کریں تو چہرہ بارونق ہو جائے گا، بیسن سے منہ دھونا بھی چہرہ کو صاف کرتا ہے۔

جو بدناسہ خنچہ پر اکثر نودار ہو جاتی ہے اس کے واسطے

چنے کے آٹے میں سبز دھنیا کا پخوڑ ملا کر دو تین روز متواتر لگانا مفید ہے۔
اسی طرح عورت یا بھری کا تازہ دودھ چہرہ پر ملنا اور سیاہ زیتون
کھانا مونہ کی زردی کو دور کرتا ہے۔

باقلا کے آٹے سے منہ دھونا چہرہ کا رنگ چمکاتا اور خوشناتا ہے۔
گیہون کا سیدہ انڈے کی سفیدی میں گوندھ کر منہ پر لگانا چہرہ کو چمکدار
بناتا اور جھانیاں دور کرتا ہے۔

سرکہ میں باریک کتر سی ہوئی پیاز ڈال کر کھانا چہرہ کے رنگ کو چمکاتا
اور سرخ کرتا ہے لیکن کلیجہ جلنے یا کھانسی کی شکایت ہو تو اسے نہیں کھانا چاہئے۔
بُھریان | انسان کا چہرہ ایک آئینہ ہے جس سے اس کی تندرستی
کی حالت کا پورا اندازہ ہوتا ہے ورزش اور صفائی کی کمی معدہ کی
خرابی، قبض، بد ہضمی، زیادہ بیٹھے رہنے کی عادت ایسے اسباب ہیں
جس کا اثر چہرہ کے بے رونق ہونے، داغ دار ہونے اور جھریان پڑ جانے سے
صاف ظاہر ہو جاتا ہے، ہمیشہ قبض رہنا ایک ایسی شکایت ہے جو
چہرہ پر اپنا اثر کئے بغیر نہیں رہ سکتی، قبض کے اسباب میں ورزش کا
نہ کرنا، زیادہ بیٹھے رہنا اور غیر موزون خوراک ہے، گرم پانی سے
جلد پر جھریان پڑ جاتی ہیں اور خراب پاؤڈر اور غازون کا بھی یہی اثر ہے
نا قابل برداشت، سخت اور تھکا دینے والے کام اور بہت زیادہ غم و

فکر کرنے سے بھی قبل از وقت چہرہ پر ضعیفی یا بڑھاپے کے آثار نمایان ہو جاتے ہیں اس میں شک نہیں کہ ہر انسان پر زندگی میں رنج و صدمات گزرتے ہیں اور اس کو برداشت کرنے پڑتے ہیں مگر ان اتفاقی اور ناگہانی صدمات انسان کے چہرے پر اتنی جھڑپاں نہیں پڑتیں جس قدر دن رات ذرا ذرا اسی باتوں سے مغموم رہنے سے پڑتی ہیں، بعض خواتین کی عادت ہوتی ہے کہ اپنی موجودہ قسمت پر قانع نہ ہو کر ہمیشہ رنجیدہ اور پشیمردہ رہتی ہیں۔

مندرجہ بالا وجوہ کے علاوہ ظاہری اسباب یہ ہیں کہ بعض خواتین صابون سے منہ دھونے میں یہ غلطی کرتی ہیں کہ صابون کو پانی سے اچھی طرح دور نہیں کرتیں جس سے اُن کے چہرے کے مسامات کے اندر صابون چلا جاتا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ چہرہ پر پھنسیاں ہو جاتی ہیں، اور دلغ پڑ جاتے ہیں اور جھڑپاں بھی پڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، اگر ابتدائی عمر میں جھڑپاں پڑ جائیں تو بلاشبہ اُن کی روک ہو سکتی ہے لیکن زمانہ گزرنے پر ساری کوششیں بیکار ہوتی ہیں، سب سے زیادہ مؤثر عمل جو پرانی جھڑپوں کے لئے بھی مفید ہے بجلی کی گدی ہے لیکن اس کو صرف بجلی والا لگا سکتا ہے۔ البتہ اگر شہد اور موم کو ملا کر اس کا ضاد بنالیں اور

رات کو استعمال کریں تو جھریون کے دور کرنے میں مفید ہوگا۔
 مغز خستہ کیری انبہ گلاب میں پیس کر نارنگی کا تیل ملا کر بھی ملنا
 مفید ہے۔

بارش کے پانی سے بھی مُنہ دھونا نہایت فائدہ بخش ہے نہین
 کم از کم دو مرتبہ پانی سے مُنہ دھونا چاہئے، ایک مرتبہ صبح کے وقت
 اور دوسری مرتبہ سوتے وقت، سوتے وقت مُنہ دھونا نہایت
 ضروری ہے، اس وقت مُنہ دھونے سے یہ فائدہ ہوگا کہ دن بھر
 کی گرد و جوہرے کے مسامات میں چلی جاتی ہے وہ دور ہو جائے گی
 ورنہ پھر مسامات کے ذریعہ سے تازہ ہوا جانے کا راستہ بند ہو جائیگا
 اگر کبھی چیل تدمی کر کے یا ورزش کر کے یا کھیل کر گھر میں آئیں تو فوراً
 ہی سرد پانی سے ٹھنڈک پھونچانے کے لئے مُنہ ہرگز نہ دھونا چاہئے
 اس سے چہرہ کی جلد میں خرابی پیدا ہوگی۔

مغز بادام تلخ مغز چروہنجی مغز تخم چارین مغز تخم خرپزہ
 باریک پسکر لیمون کاغذی کے پانی میں ملا کر اُس میں چنبیلی کا تیل ڈال کر
 چہرہ پر ملنا بھی مفید ہے، اسی طرح سفیدہ کا شغری - مردار سنگ
 زرد چوب کوٹ چھان لین موم روغن گل میں گھملائیں اور ان سب کو
 ملائیں رات کو تھوڑا سا لین اور صبح کو نمک اور بھوسی کے پانی سے دھو لیں

پٹھانی لودھ گڑیج کشیز کوٹ چھان کر پانی مین پیکر لگائیں
 اور تھوڑی دیر کے بعد دھو ڈالیں، ان دواؤں کا استعمال اسی وقت
 سودمند ہو سکتا ہے جب کہ ان سباب کے رفع کرنے کی طرف توجہ کی جائے جن سے یہ جھریاں ہوتی ہیں
 جھریاں | جب جلد آفتاب کی گرمی سے متما جاتی ہے تو اکثر
 یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ چہرہ پر جھریاں پڑ جاتی ہیں، اکثر انڈون کوکرت
 کے ساتھ کھانے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اور چہرہ پر سیاہ نقطے
 نمودار ہو جاتے ہیں۔

چہرہ پر مکھن دار دودھ (*Butter milk*) یا چونے کا پانی
 اور ایلڈر فلور واٹر یعنی عسرق گل خمان مساوی حصوں میں ملا کر
 ملنا چاہئے، لیون کامرکب بھی اس غرض کے لئے مفید ہے جس کا نسخہ
 حسب ذیل ہے۔

سہاگہ ۵ اگرین (۳ ماشہ) عرق لیو ایک اولس (۰.۲ تولہ) -
 نبات سفید $\frac{1}{4}$ ڈرام (۲ ماشہ) سفوف کو عرق میں ملا کر بوتل میں
 رکھ لو اور اس کو وقتاً فوقتاً ہلاؤ جب تک کہ سفوف حل نہ ہو جائے۔
 ایسے ہی یہ مرکب دھوپ کی طیش کا اثر دور کرنے کے لئے بھی

(*Borax 15 grs, Lemon juice 1 oz*
Sugar candy $\frac{1}{2}$ drm.)

مفید ہے، اس کے اور جھائیوں کے دفعیہ کے لئے پرانے زمانہ کا
علاج یعنی دودھ سے منہ دھونا بہت اچھا ہے، یونانی تدبیرون میں
بہتر تدبیر یہ ہے کہ گل معصفر (کسوم کے پھول) صندل سفید زعفران
نکھ (اطفار الطیب) عود خام صبر^{۳۳} الاچی خورد کیا بہ جو تری
صندل سرخ پانی میں کسی تدر مشک اور کافور ملا کر طلا کریں۔

بائے بڑنگ بیج برہی صندل مشکدانہ جائفل برابر سب
وزن کے آرد جو کیوڑے گلاب میں پیسکر روغن بیلا ملا کر ملین۔

منز انگور پانی میں پیس کر ایک ہفتہ تک جھائیوں پر ملنا بھی مفید ہے
مولی کا بیج پیس کر لیپ کرنا اور اس کا تیل شہد میں ملا کر لگانا جھائیوں
اور سیاہ نقطوں کو دور کر کے چہرہ کو صاف اور چمکدار بناتا ہے مولی کا
نچوڑ بھی مفید ہے۔

تخم تربوز کا پیسکر لگانا بھی نہایت سودمند ہے، نیز اس کی مالش کرنا
یا اس کے چھلکے کو خشک ہونے کے بعد ہار یک پیسکر چہرہ پر لیپ کرنا
مفید ہے۔

انجیر کا دودھ جو کے آٹے میں ملا کر لگانا جھائیوں اور سیاہ داغوں کو
مٹا کر اچھا کر دیتا ہے اور چہرہ کو صاف اور چمکدار کرتا ہے، گل سرخ کی جڑ کو
کوٹ کر اس کا جو شانہ لگانا جھائیوں کو دور کرتا ہے۔

مہاسے | جلد کی سب سے زیادہ معمولی خرابی مہاسے ہیں جو عموماً ۱۵ سے

۳۰ برس تک کی عمر میں نکلتے ہیں اور بچوں یا بوڑھے آدمیوں کے بہت کم دیکھے جاتے ہیں، ان کے نکلنے کی عام وجہ یہ ہے کہ چربی کی گلیٹیوں کے سوراخ بند ہوجاتے ہیں جن سے رطوبت خارج نہیں ہوتی نتیجہ

یہ ہوتا ہے کہ وہ پھیل جاتی ہے، یہ روغن کے ذخیرے ہوتے ہیں اگر ناخن سے ان کے آس پاس کی جلد کو دبایا جائے تو ان کا مواد

خارج ہو جاتا ہے اور یہ دفع ہو جاتے ہیں۔ ان کا نام سیاہ داغ بھی

ہے کیونکہ جب رطوبت نکلتی ہے تو باہر سے اوس پر میل پڑ کر قدرتا

جلد بد رنگ ہو جاتی ہے، اس طریقہ میں صرف نقص یہ ہے کہ اس سے

مسامات بڑھ جاتے ہیں اس لئے چہرہ کو فوراً ہی ٹھنڈے پانی اور

کسی مرکب عرق سے جس کا ذکر ہو چکا ہے دھونا چاہئے، کاربو لک صابون

اور عرق کاربو لک سے بعض اوقات مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

بعض ماہرین فن طبابت کا یہ خیال ہے کہ خشکی کی زیادتی سے مہاسے

پیدا ہوتے ہیں، سر سے خشکی کے چھوٹے چھوٹے ذرے چہرہ پر

گرتے ہیں اور مسامات کے ذریعہ سے اندر چلے جاتے ہیں، بعض حالتوں میں

زیادہ نفیس غذا سے مہاسے بڑھ جاتے ہیں ان کے دفیہ کے لئے زعفران

بسہ احمر گل محضر لیکر پہلے بسہ کو جلا میں، اوس کی خاک میں زعفران

اور گل معصفر ملا کر گلاب میں پس کر منہ پر لگائیں، یا پوست درخت انار
 زیرہ سفید گل معصفر کچھ سیاہ گائے کے دوسیر دودھ میں پسین اور تھوڑا سا
 گلاب ملا کر لگائیں۔ یا ماش کی دال گائے کے دودھ میں تر کر کے منقشہ
 کرین اور سایہ میں خشک کرین اس کے بعد گائے کے دودھ میں پکا کر
 ۹ روز کھائیں۔

نارنگی کے چھلکوں کا اٹھنا اور کبریت زرد اور سمندر پھین کا ضاد بھی
 مہاسوں کو مفید ہے۔

مے | چہرہ کی بد رونقی میں مے بھی بڑا دخل رکھتے ہیں،
 یہ جلد کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں اگر ان کا فوراً علاج کر لیا جائے
 تو آسانی سے جاتے رہتے ہیں مے کی سخت بیرونی جلد کو تراش ڈالنا
 چاہئے اور پھر نہایت احتیاط سے اس پر ذرا سالیٹک ایسڈ (Acid)
 (Acid) لگانا چاہئے یا ایسک ایسڈ اور ٹنگسٹیل دونوں مساوی ملا کر لگائیں
 لیکن اس پاس کی جلد کو اس تیزاب سے بچانا ضروری ہے۔ اس حصہ کو میٹھ میں ایک
 یا دو مرتبہ تراشا جائے اور ایسڈ کا استعمال روزانہ کیا جائے
 اس کے لئے یونانی نسخے حسب ذیل ہیں:-

مے کو کاٹ کر زیرہ اور نمک چبا کر لگا دیا جائے یا گھوڑے کی
 دم کے بال سے کسر باندھ دیا جائے کچھ روز کے بعد خود کٹ جائے گا

دو اے سم الفار با احتیاط ایک رتی لگاؤین چند روز میں خشک ہو کر گر پڑے گا
یا طوطیا و کچلا باریک پیس کر طلا کرین۔ بھلا نوہ کا تیل بھی مسکے کا ٹٹا کر
پیاز میں نمک ملا کر لپیپ کرنا بھی مفید ہے۔
ماین خور کو باریک کر کے یا مولی کو کوٹ کر سرکہ میں ملا کر لگانا بھی
فائدہ دیتا ہے۔

بال

بالوں کی حفاظت کی ضرورت | کوئی خاتون جس کو ذرا بھی اپنے چہرہ کی
رونق اور زینت کا خیال ہو گا کبھی اپنے بالوں کی حفاظت کرنے
میں غفلت نہ کرے گی، اگر سر کے بالوں کو اچھی طرح باندھ دیا جائے
تو وہ تاج کی طرح سر پر زینت دیں گے۔

بالوں کی طرف سے لا پرواہی کرنا ایک نہایت ہی ریب و زینت
کی چیز کی بے قدری کرنا اور اپنی جنسی لا پرواہی اور بد احتیاطی کا الزام
لیتا ہے۔

بالوں کا دھونا۔ | بالوں کو پانی سے زیادہ دھونا نقصان دہ
ہوتا ہے کیونکہ اس سے ان میں ایک قسم کی جوت درتی چکناہٹ

ہوتی ہے وہ زائل ہو جاتی ہے ، بالوں کو کم از کم دو دو ہفتہ کے وقفہ سے
 دھونا چاہئے ، بال دھونے سے چوبیس گھنٹہ پہلے اُن میں تیل ڈالنا چاہئے
 اس سے بال سخت اور روکھے نہ ہونے پائین گے ، بال دھونے کے
 گرم پانی میں تھوڑا سا اچھے قسم کا صابون ملا یا جائے ، اور اس کو خوب
 چلایا جائے یہاں تک کہ پھین ادھننے لگے اسکے بعد اس سے سر خوب دھویا جائے
 اس امر کی اچھی طرح احتیاط کی جائے کہ سر دھونے کے بعد اسے
 بالکل خشک کر لیا کریں اگر بال گیلے رہ جائیں گے تو اس سے بالوں کی
 جڑیں کمزور ہو جائیں گی ، اگر بالوں میں ہمیشہ کنگھا اور برش کیا جائے
 تو ان کو جلد جلد دھونے کی چند ان ضرورت باقی نہ رہے گی تندرست
 آدمی کے سر کے لئے معمولی غسل کرنا ، برش پھیرنا اور کنگھا کرنا کافی ہو
 بالوں میں لگانے کے مختلف قسم کے پوڈر بھی ملتے ہیں لیکن اگر ایک
 یا دو انڈون کی زردی کو گرم پانی میں پھینٹ کر بالوں میں لگائیں ،
 تو بال بہت ملائم اور چمک دار ہون گے لیکن ایک لیڈ می ڈاکٹر نے
 مجھے کہا کہ انڈون سے بال دھونے میں آنکھوں کو نقصان ہوتا ہے
 اور اس نقصان کا مجھ کو بھی تجربہ ہوا ہے ۔

پس ہوئی کھلی یا آنولہ ڈالنا بھی ان کو بہت قوت پہونچاتا اور صاف
 کرتا ہے ، کالی یا ٹلتانی مٹی سے بھی بال دھوئے جاتے ہیں ، بالوں میں

کبھی سوڈے کا پانی نہ ڈالنا چاہئے، اس سے گو شروع شروع میں
چمک اور ملائمت زیادہ ہو جاتی ہے مگر بالوں کی جڑیں کمزور ہوتی ہیں
اور بال پھٹ جاتے ہیں اور اگر اس کا استعمال بہت دنوں تک کیا جائے
تو تمام بال جھڑ جانے کا اندیشہ ہے، صابون جو استعمال کیا جائے
اوس میں بھی سچی کا جزو بہت کم ہونا چاہئے صابون ہو اگر سرد ہو یا جاکا
تو یہ خیال رکھا جائے کہ صابون سر میں رہ نہ جائے، پھر نرم تولیہ
سر کو خشک کیا جائے اور خوب ملا جائے، یہاں تک کہ کھوپری کا حصہ
تمٹمانے لگے، سب سے سہل ترکیب یہ ہے کہ بالوں کو کھول دیا جائے
تاکہ ہوا اندر جاسکے اور پوروں سے آہستہ آہستہ تالو کو رگڑا جائے
یوں بالوں کو بہت کچھ ترقی ہوگی اور نئے بال بھی پیدا ہون گے۔
کنگھا کرنے میں بالوں کو سرے سے شروع کرو اور اوپر کی طرف لیجاؤ۔
گندھے ہوئے بالوں کو اطمینان اور استیلا سے کھولنا چاہئے۔ بالوں کے
دھونے کے واسطے حسب ذیل نسخہ استعمال کرنا چاہئے :-

- | | | |
|---|------|---|
| ۱ | اونس | گلیسرین آف بوریکس (گلیسرین بورق) |
| ۲ | ڈرام | سپرٹ آف کیمر (روح کا فور) |
| ۱ | اونس | سپرٹ آف اوزمری (روح گل سرخ بحر) |
| ۳ | ڈرام | ایرومیٹک سپرٹ آف ایونیا (روح امونیا معطر) |
| ۸ | اونس | ڈسٹلڈ واٹر (آب مقطر) |

دو نون پٹہ کو ملا کر آئین گلیسرین اور پانی شامل کریں اور پھر اسکو نمناک فلٹر پیپر میں (جو ذرا سا
 کاربونیٹ آف میگنیشیا چھڑکا ہوا) فلٹر کر کے ایک بوتل میں ڈال کر کھین جب استعمال کی ضرورت ہو تو ایک
 گلاس گرم پانی میں ایک چمچہ بھر ڈال کر ایک برتن میں رکھو اور بالون کو خوب
 بھگو کر ملو یہاں تک کہ صاف ہو جائیں اور رفتہ رفتہ سارا سر بھیک جائے
 پھر تازہ پانی سے صاف کر د جس میں چند قطرے تیار شدہ کاربولک لوشن
 (Carbolic lotion) کے ملے ہوں، انڈے کی زردی یا سفیدی کو
 یہاں تک پھینٹو کہ جھاگ نکلنے لگیں، یہ سیاہ اور بھورے بالون کے لئے
 موزون ہوتی ہے، گرم مزاج والوں کو سرد آؤلے سے دھونا چاہئے
 سرد مزاج والے با پچھڑ یا بانپھی سے دھوئیں، اگر سر میں خشکی زیادہ
 ہو تو کھلی سے دھونا چاہئے، اگر بالون کی جڑوں کو مضبوط کرنا ہو تو بیری
 کی پتیان کوٹ کر پانی میں ڈالی جائیں، پھر ہاتھ سے ہلایا جائے اس طرح
 کہ اوس میں جھاگ اٹھیں، پھر ان جھاگوں کو سر میں ڈالا جائے۔
 لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ خلاف مزاج دوائیں استعمال
 نہ کریں، مزاج کے مطابق جو چیز ہوگی مفید ہوگی، سرد مزاج والے
 ٹھنڈی چیزیں یا گرم مزاج والے گرم چیزیں استعمال کریں تو بجائے
 فائدہ کے نقصان ہوگا، مٹی سے بھی سرد دھونا بہت مفید ہے
 اور یہ کسی حال میں نقصان نہیں کرتی کیونکہ انسان مٹی سے ہی بنا ہے

لیکن عموماً جس چیز کی شروع سے عادت ہو وہی مفید ہوتی ہے۔
 برش اور کنگھا

برش کا انتخاب کرنے میں یہ خیال رکھا جائے کہ
 بال اوسط ورجہ کے سخت ہوں، کنگھا ملائم ہو اور اوس میں دندان
 و قسم کے ہوں، برش دھونے کے لئے ٹھنڈے پانی میں امونیا لاکر
 بالون کو تریا جائے، اس بات کی احتیاط رہے کہ برش کا دستہ اور پشت
 پانی سے بچے رہیں ورنہ اگر برش لکڑی کا ہے تو اوس کے روغن کو نقصان
 پہونچے گا، جب برش صاف ہو جائے تو امونیا کے پانی سے کال کر
 ٹھنڈے پانی میں غوطہ دیا جائے اور دھارے اوس پر پانی ڈالا جائے
 اور پھر اوس کو پونچھ کر دھوپ میں ایک گوشہ میں خشک کرنے کے لئے
 رکھ دیا جائے، ہفتہ میں دو مرتبہ برش کو ضرور دھونا چاہئے، کنگھے کو
 اُس چھوٹے برش سے جو اسی کام کے لئے بکتا ہے امونیا کے تیز پانی سے
 دھولو، چونکہ کنگھا گرم پانی سے خراب ہو جاتا ہے اس لئے جب امونیا
 حل ہو جائے تو اوس میں تھوڑا تھوڑا پانی شامل کر دیا جائے اور اسکے
 بعد کنگھا دھونا چاہئے، لیکن یہ یاد رکھو کہ برش میں یہ شبہ ضرور ہے
 کہ بد جانور کے بالون سے بنایا جاتا ہے، اگرچہ یہ بھی سنا ہے کہ سنگ سے
 بناتے ہیں لیکن میں دیکھتی ہوں کہ میٹنگ کرنے کے برش جو ہاگ برش
 کہلاتے ہیں ان کے بالون اور سر کے اور دانتوں کے برش میں کوئی فرق

نہیں ہوتا پھر کیون یقین کیا جائے کہ یہ بھی اس ہی کے بالوں کے ہیں۔

بالوں کا منڈانا | حجامت سے بال گھنے سیاہ، اور جڑیں مضبوط ہوتی ہیں

اور یہی وجہ ہے کہ ہندوستانی خواتین کے بال بڑے ہوتے ہیں

مسلمانوں میں تو عقیقہ کے وقت لازمی طور پر بال منڈائے جاتے ہیں

اس لئے ۵ سال تک بچوں کی ضرور حجامت بنانا چاہئے۔ اگر دیکھا جائے

کہ بال پیدا الٹی طور پر موٹا ہے تو عقیقہ کے بعد بجائے حجامت کے

کٹوانا ہی مناسب ہے ورنہ بہت موٹے ہونے سے بالوں کی

خوبصورتی زائل ہو جائے گی، چھوٹے بچوں کے بال چھوٹے ہی رکھنے

چاہئیں، بہ کثرت بالوں کا ہونا بھی سر کے لئے ہار اور وبال ہوتا ہے۔

آج کل کی بی بیان جدید فیشن کی تقلید میں گرم سلاخیوں

بالوں میں گھونگر اور

اور قینچوں سے اپنے سر کے بالوں کو ابھار کر نہیں

لہرین وغیرہ پیدا کرنا

گھونگر اور لہرین وغیرہ پیدا کر کے قدرتی ساخت کو بدل کر خراب کرتی ہیں

یا بالوں میں دوسرے بالوں کے جوڑا اور پیوند لگا کر لانا کرتی ہیں اسلام نے

ایسی باتوں سے منع کیا ہے کیونکہ اس سے اللہ کی بناوٹ (خلقیت) بدلتی

میں فرق پڑتا ہے جس کو اصطلاح شریعت میں تبدیل خلق اللہ کہتے ہیں اور

تبدیل خلق اللہ آیت قرآنی سے ممنوع ہے، اسلام نے تو بالوں پر ناجائز محرمات کی نظر پڑنے سے

بھی منع کیا ہے، جو عورتیں بے پردہ ہا ہر چھرتی ہیں یا جو عورتیں یورپین

اور جیٹھون کے سامنے آتی ہیں اون کو اپنے بالوں میں کوئی رومان وغیرہ
یا کسا بہ ضرور باندھنا چاہئے تاکہ نامحرموں کی نظر نہ پڑ سکے۔

آج کل کی آزادی دے بے پروائی پر نظر کر کے مجھ کو اندیشہ ہوتا ہے
کہ میری نصیحت آمیز باتوں کو قبول کرنا تو کیا معنی شائد کوئی کان لگا کر
سنے گا بھی نہیں، لیکن میں قبول کرانے اور منوانے کی ذمہ دار نہیں
میرا کام صرف آگاہ کر دینا ہے، ایک تصوف کی کتاب میں یوں دیکھا ہے
کہ بالوں میں کشش کا مادہ زیادہ ہے اور اسی زیادتی کشش کی وجہ سے
غالباً عورتوں کو بال چھپانے وغیرہ کا حکم دیا کیسا کہ وہ ہر شخص کے خراب
اثرات کو بالوں کے ذریعہ سے قبول نہ کریں۔

گھونگر والے بال بنانے کی سلائیوں کا استعمال کرنا بالوں کیلئے
نہایت مضر ہوتا ہے اس سے بال خلاف عادت خشک اور گرم ہو جاتے
ہیں اور اکثر اوس روغن کو بھی نقصان پہونچتا ہے، جس سے بال کالے
رہتے ہیں، اس لئے بالوں کے سادہ کانٹوں کا استعمال زیادہ پسندیدہ
ہے، جو بال قدر تا گھونگر والے ہوں ان میں اوپر یا نیچے سے برش
لگانے سے جب وہ پہلی مرتبہ بچے کے سر پر کسی قدر لمبے نمایان ہوں تو
گھونگر پڑینکی فاصیت بڑھتی ہے۔

خشکی خشکی کے مختلف اسباب ہوتے ہیں بعض اوقات قدرتا

روغن کی زیادتی یا اوس کے برعکس بعض اوقات زیادہ خوشبودار
 روغنوں کا استعمال بعض اوقات سر کا پسینہ بالوں میں خشکی پیدا
 کر دیتے ہیں، اگر خشکی اپنی حالت پر چھوڑ دی جائے تو بالوں کو برباد
 کر دیتی ہے، اور سر کے اوپر اس کی ایک تہ جم جاتی ہے جس سے
 مسامات بند ہو جاتے ہیں اور نئے بالوں کا اوگنا مسدود
 ہو جاتا ہے۔

اگر بفا خشک اور پٹری کی شکل میں ہو تو روغن سنگترہ یا کوئی
 دوسرا خوشبودار روغن استعمال کرنا چاہئے۔ اگر اس میں
 دھنیت ہو تو آہستہ آہستہ کنگھے سے صاف کر دی جائے
 اور سر کو کاربولک لوشن سے دھویا جائے اور کسی مقومی روغن کو بالوں
 کی جڑ میں ملا جائے۔

سہاگہ اور کافور کا پانی بھی خشکی کے دفعیہ کے لئے مفید ہے۔

بالوں کا گرنا یا جھڑنا | بالوں کا جھڑنا خراب صحت کی علامت ہے

اس لئے بالوں کے علاج حکمرنے کے علاوہ اس عارضہ کی طرف
 بھی توجہ کرنی چاہئے، جس سے بال جھڑنا شروع ہوتے ہیں
 بعض حالتوں میں سوتے وقت تھوڑا سا پیرافین (Paraffin)
 ملنا کافی ہو سکتا ہے۔

اگر تھوڑا سا کمزور ایمو نیا کا پانی تالو پر ملا جائے تو اس سے
 بال کرنے بند ہو جائیں گے، لیکن اس کو قلیل مدت میں استعمال
 کرنا چاہئے۔ ایمو نیا کی خشک کرنے والی خاصیت صرف انہیں
 بالوں کے لئے موزوں ہے جن میں قدرتاؤ ہنیت یعنی چکنائی ہو، اسکے
 علاوہ اس کی خاصیت رنگ کو کاٹنا یا سفید بنانا بھی ہے اور
 اس لئے سیاہ بالوں کے لئے شکل سے موزوں ہو سکتی ہے، اگر
 کسی حصہ سر کے بال اڑ گئے ہوں تو پورے سر سے کھوپری کو
 وقتاً فوقتاً رگڑ دیاں تک کہ خفیف سرخی اور سوزش پیدا
 ہو جائے۔ تب بالوں کی جڑوں میں دواؤں کا استعمال کیا جائے
 اس کا بھی لحاظ رکھنا چاہئے کہ برش جب استعمال کیا جائے تو اس کو سرکین
 تر کرو یا لبونڈر *Lavender* یا ڈی کلون *Eau de cologne*
 اوپر چھڑک لیا جائے۔

روغن آس اور لادن کا لگانا یا روغن منجدی اور آس کا تیل
 بالوں پر لگانا یا بیرسی کے پتون کو رگڑ کر ان سے بالوں کو دھونا گریبے
 محفوظ رکھتا ہے۔

سفید بال ہونا جس طرح دنیوی صد مات اور تفکرات سے چہ پر
 بھریان پڑ جاتی ہیں ویسے ہی بعض خواتین کے بال بھی انسی اسباب سے

سفید ہو جاتے ہیں ، اس کا علاج یہی ہو سکتا ہے کہ دل سے اس قسم کے
 تفکرات دور کئے جائیں ، بعض حالتوں میں نزلہ یا دوسرے امراض
 کی وجہ سے بھی بال سفید ہونے شروع ہو جاتے ہیں ، اگر تیس برس کی
 عمر کے بعد بال سفید ہونا شروع ہوں تو یہ خیال کرنا چاہئے کہ یہ عمر کا
 تقاضا ہے قبل از وقت بالوں کی سفیدی کی عام وجہ اس سے پہلے
 بتائی گئی ہے لیکن بعض اوقات یہ نسلاً بعد نسل ہوتی ہے ، ابتدائی
 حالت میں بالوں کی قبل از وقت سفیدی اُلیٹ آئل (*Violet oil*)
 یعنی روغن بنفشہ کے ذریعہ سے روکی جاسکتی ہے جو رات کو
 ایک چھوٹے برش سے لگانا چاہئے اگر دہنیت دور کرنا ہو اور
 یہ خیال ہو کہ چکنائی کی وجہ سے بال گھونگر والے نہیں بن سکتے تو دوسرے
 روز صبح روزمری (*Rosemary*) کے پانی کو تا لو پر مل لینا
 چاہئے۔ یہ پانی اس شستری میں نکال کر جو اس غرض کے لئے ہوتی ہو
 ہڈی کے دستہ دار اسفنج سے استعمال کرنا چاہئے یہ آسان تدبیر
 اکثر سیاہ بالوں کا رنگ تبدیل ہونے سے روکنے کے لئے کافی ہوتی
 ہے اس میں کسی طرح کا ضرر نہیں ہے۔

بالون کو اچھی طرح سے خشک نہ کرنے سے بالون کا رنگ ضائع ہوتا ہے، تلی بالون کے جلد سفید ہونے کو روکتی ہے اس لئے کھلی سے سرو دھونا مفید ہے، انٹروٹ کا تیل زیادہ سیاہی لانے والا ہوتا ہے اور سلفر لوشن *Sulphur Lotion* یعنی گندھک کا پانی بالون کا قدرتی رنگ قائم رکھنے میں معین ہوتا ہے۔

سفوف آملہ یا سفوف اسٹو نو دوس میں شکر ملا کر ہر روز کھانا بالون کو سفید نہیں ہونے دیتا، اور چنبیلی کے پھولون کو خشک کر کے او پیکر قدر سے ہر روز کھانا نیز بقدرہ ماشہ سرین ڈالنا اور روغن قسط اور روغن پستہ سے بالون کو تر رکھنا، اور سرو کے پھل کو رگڑا کر اس سے سرو دھونا بھی بالون کے سفید ہونے کا مانع ہے۔

خضاب بعض خواتین اپنے سفید بال چھپانے کی غرض سے خضاب کا استعمال کرتی ہیں اگر خضاب لگایا جائے تو اسی وقت سے شروع کرنا چاہئے جب کہ بالون کی رنگت سُرخ ہونی شروع ہو، بعض خضاب ایسے ہوتے ہیں جن سے بال بالکل سیاہ نہیں ہوتے بلکہ کوئی اور رنگت اختیار کر لیتے ہیں اور اس قسم کی مصنوعی سیاہی بہت بُری معلوم ہوتی ہے، بعض خضاب ایسے ہوتے ہیں جن سے بالوں کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہو مگر چہرہ پر جھڑیان پڑ جاتی ہیں اور ایک عیب چھپانے کی

کوشش میں دوسرا عیب نمایاں ہو جاتا ہے اس لئے اگر خضاب لگایا بھی جائے تو کسی مشہور ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے انتخاب کیا جائے منہدی اور دسمہ بھی ایک مشہور چیز ہے لیکن ان سے سرد مزاجوں کو نقصان کا احتمال ہے۔

غیر ضروری بال | ادھر ادھر اُگے ہوئے غیر ضروری بال اگر بدنام معلوم ہوں تو اون کے دور کرنے کا مجرب نسخہ ایک نعمت سمجھنا چاہئے، ان کے رفع کرنے کے چار طریقے ہیں موجنا، چمٹی، ادویہ اور بجلی، پہلی دونوں صورتوں میں ان کا اخراج عارضی ہوتا ہے موچنے مفید ہوتے ہیں لیکن ایک بار استعمال کرنے کے بعد اون کی بار بار ضرورت ہوتی ہے، موچنے نسبتاً بے ضرر ہوتے ہیں اور جو صبر کے ساتھ ان کا استعمال کر سکیں ان کے لئے کارآمد ہیں، بال صاف کرنے کی ادویہ بے شک بالوں کو ایسا ہی صاف کر دیتی ہیں جیسا کہ اُسترہ لیکن وہ بالوں کو جلادیتی ہیں اور چونکہ وہ ضاؤ کی شکل میں استعمال کی جاتی ہیں جو چند لمحوں تک جلد پر لگا رہتا ہے سلجھو اس بات کا خطرہ بھی ہے کہ پوست نہ جل جائے یا آئاس نہ ہو جائے اس لئے کسی لحاظ سے بھی ان کے استعمال کی رائے نہیں دی جاسکتی ان کے اجزاء میں اکثر چونہ، سوڈا اور ہر تال ہوتا ہے اس لئے

ان کا استعمال جلد کے لئے خطرناک ہے، مستقل دفعیہ اوسکا بجلی کی
سوئی کے ذریعہ سے ممکن ہے جو جلد کی سطح کے اندر چلی جاتی ہے اور
نہ صرف بال کی جڑ کے غلاف پر جا کر پڑتی ہے بلکہ اوس چھوٹی تھیلی پر بھی
اثر کرتی ہے جس میں سے بال کی پرورش ہوتی ہے اور اوس کو
خشک کر کے بال کی پیدائش کو روک دیتی ہے مگر صرف نہایت
تجربہ کار اور ہوشیار ہاتھ ہی اس کام کو انجام دے سکتے ہیں،
اگر احتیاط سے یہ عمل نہ کیا جائے تو چہرہ پر بد نما مستقل نشانات
رہ جاتے ہیں، غیر ضروری بال اکثر لب کے اوپر اور ابرؤں کے
درمیان میں نکلتے ہیں اگر ان پر پراک سائیڈ آف ہائیڈروجن

Peroxide of Hydrogen کو اونٹ کے بالوں کے

برش سے ضاؤ کیا جائے تو یہ ہلکے ہو جاتے ہیں اور کم نمایاں ہوتے ہیں
اگر اس دوا سے جلد میں سوزش ہو تو اس میں مساوی پانی ملا کر اسکو کمزور بنا لیا جائے
اکثر ترک و عرب عورتیں اپنے چہرہ کو اس طرح صاف کرتی ہیں کہ عرق
لیمون ترش اور شکر کا سخت قوام بنا کر ایک کپڑے پر لگا کر رخساروں پر
لگاتی ہیں جب کپڑا خشک ہو کرتے لگتا ہے تو ایک دم اوس کو
کھینچ لیتی ہیں اور اوس سے باریک روان نکل آتا ہے۔ اس کو شارع
(علیہ السلام) نے منع فرمایا ہے۔ اس سے نقصان یہ ہوتا ہے کہ وہ

باریک روان بار بار کے عمل سے موٹا ہو جاتا ہے اور پھر کسی طرح اس عمل سے چھکارہ ہو نہیں سکتا۔

موچنے سے بالوں کو اکھاڑ کر اس جگہ پر اجوائن خراسانی کو سرکہ میں پیس کر طلا کرنا یا مرغ کی چربی ملنا یا سفیدہ و ہیرا کیس وافیون ہر سہ وی گھسکر طلا کرنا بالوں کو نکلتے یعنی ان کے اُگنے کو روکتا ہے

میں نے کسی کتاب میں دیکھا ہے کہ موچنے سے صفائی کے بعد گائے کا پتہ ملنا بھی آئندہ رویدگی کو روکتا ہے۔ ایسا ہی بھری کے پتہ میں نوشادر حل کر کے طلا کرنا بھی مفید ہے، چونکہ کوجلا کر اس کی راکھ ملنا بھی یہی فائدہ دیتی ہے۔

بالوں کی درازی | جس طرح کہ تمہید میں بیان کیا ہے کہ بال چہرہ کی

روشنی اور زینت ہوتے ہیں اسی طرح بالوں کا لمبا ہونا بھی خوبصورتی میں داخل ہے۔ اگر بال چھوٹے ہوں تو اون کے بڑھانے کے لیے ضرر دواؤں کا استعمال کرنا چاہئے۔

تلون کے پودہ کے جوشاندہ سے یا تلون کو کوٹ کر ان کے نقوع سے بالوں کو دھونا یا تلون کے خشک پتون کو پیکر روغن اس میں ملا کر بالوں پر لگانا یا منھدی کے پھولوں کا تیل عورتوں کے بالوں کو لمبا اور خوبصورت کرتا ہے۔ وہی سے سردھونا بھی بال بڑھانے کے لئے مفید ہے۔

جوؤن اور لیکھون کا
پڑ جانا۔

سر کو زیادہ میلار کھنے سے بالون مین جو مین اور مین لیکھین

پڑ جاتی ہیں اور جو مائین کہ بچوں کے نہلانے

وہلانے سے جی چراتی ہیں اُن کے بچوں کے سروں مین اکثر یہ
قابل نفرت کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔

عموماً چھوٹی چھوٹی لڑکیاں جن کو کہ خدمت کے لئے پرورش
کیا جاتا ہے اکثر زیادہ میلی رہتی ہیں اور ان کے سروں مین بچوں
اور لیکھین پرورش پاتی رہتی ہیں۔

انگریزی ادویہ میں سٹووی سکر انٹمنٹ (Stavesacre ointment)

یعنی مرہم موینج یا مرہم مویز صحرائی جو مین مارنے کے لئے ایک نہایت مفید دوا ہے

افیتمون تازہ کا پنچوڑ بالون پر لگانا اور جھاؤ کے پانی اور اُس کے

پتوں کا جوشاندہ اور اوسکی لکڑی کی راکھ یا مبعہ سا ملہ اور

تلسی کے پنچوڑ سے سر کو اچھی طرح دھونا، اور سیما بکورو عن زیتون مین

خوب پیس کر با احتیاط بالون مین لگانا اور قطران کا بالون مین

ملنا اور سبز شاہترہ کے پانی یا اس کے خشک پتوں کے جوشاندہ سے بالون کو

دھونا جوؤن کو مارتا ہے۔

سدا ب کا عصارہ سر مین لگانا اور حمام مین داخل ہو کر بدن پر

ملنا اور روغن تخم پوہلی سر اور بدن پر لگانا، پوست بیرون پستہ کا

وہوان پہونچانا بھی یہی اثر رکھتا ہے۔

ریشمی لباس پہنا جوؤن کے پیدا ہونے کا مانع ہے، اور صطکی کا دھوا
دینا اور منھدی کو پیس کر کنیر کے پتون کے پانی اور تیز سرکہ میں گوندھ کر
سر پر لگانا اور حرم یا پرانے اخرو ڈون کا تیل سر پر اور بدن پر
لگانا بھی مفید ہے۔

آنکھ

آنکھوں کی حفاظت | آنکھیں اگر بصارت ہی نہیں ہیں بلکہ اون کو آئینہ روح

بھی کہتے ہیں، انہیں میں ہم اپنے خیالات، حیات، اور فہم اور آپ
کی تصویر دیکھتے ہیں، ان نعمتوں کے علاوہ جو ہم کو آنکھوں سے حاصل
ہوتی ہیں اگر حقیقتاً دیکھا جائے تو انہیں پر انسان کے ظاہری حسن کا
دار و مدار ہے لیکن جسم کے اور حصوں کے مقابلہ میں آنکھوں کی حفاظت
کی طرف بہت کم توجہ کی جاتی ہے، عموماً خواتین نا کافی یا تیز روشنی میں
باریک کتابت پڑھنے یا لکھنے یا سینے پر رونے کے کام کرنے کی کچھ پروا
نہیں کرتیں۔

آنکھوں کی صفائی سب سے زیادہ سادہ طریقہ سے ہونی چاہئے،
اور تاوقتیکہ حقیقت میں کوئی مرض لاحق نہوان کو صرف ٹھنڈے سے اور

صاف پانی سے صاف کرنا چاہئے، عرق گلاب معمولی طریقہ سے دھونے کے لئے مفید ہے اور پوست کا پانی ورم چشم کے لئے نہایت اچھا ہے سرمہ لگانا بھی آنکھوں کی حفاظت کا نہایت عمدہ طریقہ ہے، اس سے آنکھیں صاف رہتی ہیں اور بینائی کی قوت تیز ہوتی ہے لیکن سرمہ ہمیشہ اچھا ہونا چاہئے، اکثر نیچے والے اُس مین آمیزش کر کے پیچتے ہیں اور یہ آمیزش کئے ہوئے اجزاء نقصان کا باعث ہوتے ہیں بھر حال اگر خالص سرمہ ہو تو ضرور اس کا استعمال کرنا چاہئے، ان ہی طبی فوائد کے لحاظ سے شب کو سوتے وقت سرمہ لگانا سنت ہے، لیکن زیادہ استعمال اچھا نہیں ہے، سوتے وقت تین تین سلاکیاں دو وزن آنکھوں میں لگالی جائیں، سلائی کو خوب اچھی طرح سے دھو کر صاف کر لینا چاہئے، سرموں میں سے سرمہ اشد کی تعریف احادیث میں آئی ہے اور اطباء بھی اس کے فوائد کی تعریف و تصدیق کرتے ہیں، یہ سرمہ مکہ معظمہ میں ملتا ہے۔ بشرط ممکن اُس کا استعمال زیادہ مناسب و مفید ہے۔

رات کو جب مصنوعی روشنی میں پڑھنے یا سینے پر ونے کا کام کرنا پڑے تو روشنی کی طرف پشت کر کے اس طرح بیٹھنا چاہئے کہ روشنی کی شعاعیں سجائے آنکھ پر پڑنے کے کتاب یا کپڑے پر پڑیں

روشنی پر گہرے سبز رنگ کا "شیڈ" لگا دینا چاہئے، خاص کر برقی
روشنی کے لمپون پر شیڈ ہونا ضروری ہے کیونکہ ان کی روشنی
بہت تیز ہوتی ہے۔

جب پہلی مرتبہ تکان کے آثار معلوم ہوں تو آنکھوں کو چند منٹ تک
آرام دیا جائے، اس کے علاوہ کسی چیز پر کچھ عرصہ تک غور سے
نظر نہیں گاڑنا چاہئے بلکہ نظر کو بدلتے سے آنکھوں کو آرام دینا
چاہئے۔

جب کوئی سخت چیز آنکھ میں اڑ کر پڑ جائے تو اس کو زور زور سے
منا بڑی غلطی ہے، اس سے تو یہ بہتر ہے کہ اوپر کے پوپے کو
الٹ کر اس چیز کو خال دین ورنہ اکثر تو یہ ذرے آنسوؤں کے ساتھ بہ جائیں
اگر ضرورت ہو تو پوپے کو انگلی سے آہستگی کے ساتھ صاف کیا جائے
انگلی کو اچھی طرح دھونے اور صاف کرنے کے بعد کئی دفعہ آنکھ کے ایک
سرے کو دوسرے سرے کی طرف آہستہ آہستہ لے جانا چاہئے اس کا آسان
علاج تو یہ ہے کہ آنکھ کو بند کر کے ملا جائے اس سے آنکھ سے آنسو
نکلیں گے اور ان میں وہ چیز بہ کر نکل جائے گی دوسری ترکیب یہ
ہو سکتی ہے کہ اگر آنکھ کے نیچے کے حصہ میں کوئی کنکر وغیرہ چلا گیا ہو تو
نیچے کی پلک کو اور نیچے کھینچ کر کسی صاف رومال کی نوک سے اس چیز کو

چھوڑو وہ چیز اس طرح نکل آئے گی اگر آنکھ کا اوپری حصہ ہو تو اوپر کی پلکی
اٹھا کر اسی طرح رومال کی نوک سے او سے اٹھا لو اگر لوہی کا کوئی ذرہ
یا سنگریزہ آنکھ میں چلا جائے تو بغیر ڈاکٹر کی مدد کے نکلنے کی کوشش
نہ کی جائے اور نیچے کی پلک کے اندر ذرا سا زینڈی کا تیل لگا دیا جائے
اور آنکھ پر پٹی باندھ کر چھوڑ دیا جائے تاکہ آنکھوں کو ملنے سے اور کچھ
نقصان نہ پہنچ جائے۔

چکاچوند سے خواہ وہ دھوپ کی ہو یا لیمپ کی ہمیشہ بچنا چاہئے
کیونکہ وہ نظر کے لئے نہایت مضر ہے۔

موم بتی کی جھللاتی ہوئی روشنی کے مقابلہ میں تیل کا لیمپ استعمال
کیا جائے، روشنی کی آڑ سبز رنگ کی ہونی چاہئے، یہ رنگ آنکھوں
کے لئے نہایت ٹھنڈا ہوتا ہے۔

نیند ہی آنکھوں کے لئے بڑی ضروری چیز ہے، زیادہ جاگنے سے
جلن پڑنے لگتی ہے اور اگر آدمی متواتر جاگا کرے تو علاوہ دماغ پر اثر
پڑنے کے آنکھیں بہت جلد خراب ہو جائیں گی۔

گرد و غبار میں پایادہ یا سواری پر چلنے کے بعد عرق گلاب سے
دھونا آنکھوں کو نہایت تروتازہ کرتا ہے جب ملکین ایک دوسرے
سے چپکنے لگیں تو پاک و صاف گرم پانی، یا ہلکے بورک بوشن

(Boric lotion) یعنی ایک یا دو فی صدی کی طاقت والے بوشن سے انکو دھونا اکثر مفید ہوتا ہے خصوصاً بچوں کی آنکھوں کو دھونے کے لئے یہ زیادہ مستعمل ہے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ ننھے بچوں کی آنکھیں رفتہ رفتہ روشنی کی عادی بنائی جائیں، لیکن ان کو کبھی آنکھوں کی خیرہ کرنی والی گیس کی شیشی نہ رہنے دیا جائے۔

گو نخیان جو اکثر بچوں کے نکل آتی ہیں پوستے کے گرم پانی سے دھوئی جائیں اور پھر ان پر مچھلی کے تیل کا مرہم (Spermoceti ointment) لگایا جائے۔

کسی دوسرے شخص کی دور بین کبھی استعمال نہ کی جائے کیونکہ جھجک دوسرے لوگوں کے برش اور کنگھون کے استعمال سے متعدی مرض پیدا ہو جاتے ہیں ممکن ہے کہ اسی طرح دور بین سے بھی بیماری لگ جائے اکثر بڑی بوڑھیان بھی دوسرے کے کنگھے کے استعمال کو منع کرتی ہیں اور اس منع کرنے میں یہی راز ہے لیکن بہت کم ایسی ہیں جو اس راز سے واقف ہیں ورنہ عموماً ایک رسم کے طور پر منع کر دیا جاتا ہے اگر وہ لڑکیوں کو اس کی اصل وجہ سمجھا دیں تو وہ ضرور پرہیز کریں، اور اصلاح خیال بھی ہوتی رہے۔

سرے کے چند نسخے ذیل میں درج کئے جاتے ہیں جو احتیاط کی گئی
گھرون میں تیار ہو سکتے ہیں۔

صدف سوختہ طوطیائے کرمانی مغول نبات سفید سب کو کوٹ چھانکر
سفید سرمہ بنالین۔

برگ نیب سرمہ سیاہ یشب سبز پوست ہلیلہ زرد
پوست ہلیلہ کمو کے عرق میں تین روز تک پیس کر سرمہ
بنالین۔

سرمہ اصفہانی مارشیشائے فضہ اقلیمیائے فضہ بلدحمہ
سازج ہندی مروارید نامہ سفید زعفران مشک تین روز تک کیلے
کے عرق میں پیس کر سرمہ تیار کر لیں

عینک عینک کا رواج کچھ تو ضرورتاً اور کچھ فیشن کی پابندی سے
روز بروز بڑھ رہا ہے، اس کی ضرورت اس وقت ہوتی ہے جب
ابتداء سے ہی چشم و بینائی کی حفاظت نہ کی جائے، اگر حقیقی طور پر
ضرورت ہو تو کسی ماہر چشم کا مشورہ حاصل کیا جائے، جو لوگ بڑھاپہ میں
اپنی نظر قائم رکھنا چاہتے ہیں ان کو صرف اسی وقت عینک استعمال
کونی چاہئے جب اس کے بغیر کام ہی نہ چلے، عینک ہمیشہ پتھر کی
استعمال کی جائے خراب قسم کی عینک بجائے فائدہ کے نقصان

پہونچاتی ہے۔

پلک اور ابرو | اس میں شک نہیں کہ ابرو اور پلکین چہرہ کی خوبصورتی

میں بڑا دخل رکھتی ہیں، گھنی اور محراب دار بہوین اور گھنی پلکین خدا داد

خوبصورتی کا ایک جزو ہیں اگر یہ خوبصورتی ناقص ہو تو ذیل کی ہدایات پر

عمل کیا جائے، ان ہدایتوں سے اگرچہ وہ اصلی خوبصورتی تو حاصل

نہیں ہو سکتی مگر پھر بھی کچھ نہ کچھ ان دواؤں کی تاثیر سے فائدہ حاصل ہوگا

اگر پلکین اور بہوین گھنی نہ ہوں تو وِسلین (Vaseline)

کا کاؤ بٹر (Cocoa butter) مسکے کا کاؤ ہر روز سوتے وقت مل لیا کریں۔ اگر بھین اس قدر

سیدھی ہوں کہ بد زیب معلوم ہوتی ہوں تو جس وقت وِسلین کی

باش کی جائے ہاتھ کو ابرو پر نصف دائرہ کی شکل میں پھیر لیا کریں

اگر یہ خیال کیا جائے کہ مقراض سے پلکوں کی نوکین کاٹنے سے وہ

بڑھ جائیں گی تو یہ غلطی ہے، ابرو پر سرمہ لگانا بھی ابرو کو گھنا

کرتا ہے یا بچپن میں ان کو بہت احتیاط سے منڈا دیا جائے ایک

دو مرتبہ میں گھنی اور سیاہ ہو جاتی ہیں لیکن یہ کام ہوشیار حجام

کا ہے ورنہ چکلی ہو کر بد شکل ہو جائیں گی +

کان

کان کو روزانہ صابون اور پانی سے دھونا چاہئے مگر اس طرح
 نہیں کہ کان کے اندر پانی چلا جائے اور جب ضرورت ہو تو تولیہ کے
 کنارے کو نرم کر کے بتی بنالی جائے اور کان کے سوراخ کو صاف
 کیا جائے، اس طریقہ سے نیل خارج ہو جائے گا، اگر کسی سخت
 چیز کی ضرورت ہو تو ایک کپڑے مین پن کے سرے کو لپیٹ کر
 کان کو نہایت آہستگی سے صاف کیا جائے، کان کا اندرونی حصہ
 نہایت نرم ہوتا ہے اور اس کو بری طرح ہاتھ لگانے سے پردہ کی
 جلد کو مضرت پہنچ جاتی ہے، اگر میل کان مین جمع ہو کر خشک ہو جائے
 تو ایک چھوٹا سا چمچ بھر پانی لیکر اس مین اس قدر سوڈا ملائیں کہ ایک
 روپیہ کو ڈھکے، یہ دو ارات کو کان مین ڈال کر سو جائیں،
 صبح تو تمام میل پھول جائے گا، پھر کان کے چمچ سے میل نکال لیں
 اور کسی چیز کا استعمال نہ کریں، اگر پھر بھی میل نہ نکلے تو ڈاکٹر کی
 مدد لی جائے کان مین روغن گلیم گرم ڈال کر تھوڑی دیر کے بعد۔

روٹی کو کسی تنکے یا سلائی میں لپیٹ کر اس سے صاف کر لین، ایک
دو قطرے گلیسرین کے تین چار روز ڈالنے سے بھی میل پھول کر باسانی
نکل جاتا ہے۔

دانت

دانتوں کی حفاظت - | اچھی صحت زیادہ تر دانتوں پر منحصر ہے کیونکہ

ان کی حالت کا بڑا قومی اثر ہاضمہ پر پڑتا ہے، دانتوں میں
رگین اور نسیں ہوتی ہیں اور ایک چپکتی ہوئی رطوبت مسوڑوں میں رہتی ہے
جو دانتوں کے ملائم حصہ کو چبانے کے وقت گھسنے سے بچاتی ہے جو میل
دانتوں پر پیدا ہو جاتا ہے وہ ایک بہت بڑا نقص ہے اور اس کا
اثر بہت زیادہ محسوس ہوتا ہے، یہ میل منہ کی فترتی رطوبت سے
دانتوں پر جم جاتا ہے اور جس وقت دانتوں سے غذا چبائی جاتی ہے تو
یہ ہر بلا (میل) غذا میں مل کر معدہ میں جاتا ہے اور خرابی پیدا کرتا ہے
اس لئے دانتوں کو ہمیشہ خوب صاف رکھنا چاہئے اور غذا کے
فراٹ ان میں باقی نہ چھوڑے جائیں۔

دانت کم از کم صبح و شام و دونوں وقت صاف کئے جائیں زیادہ

دودھ کھانے سے دانت جلد خراب ہو جاتے ہیں ، دودھ کھانے کے بعد
 اگر دانتوں کو کاربونیٹ آف سوڈا (Carbonate of soda) سے
 جو پانی میں ملا ہوا ہو دھو لیا کریں تو دانت کبھی خراب نہ ہوں گے نہ ہب
 اسلام کے اکثر احکام طبی مصلحتوں پر مبنی ہیں۔ دانتوں کا جو بیان اس
 عنوان میں کیا گیا ہے اُس کے پڑھنے کے بعد جب ہم اہل احادیث
 نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف نظر کرتے ہیں جو مسواک کی فضیلت و
 ترغیب میں وارد ہوئی ہیں تو ہم کو اُن احادیث کی آسان اور سہل العمل
 طبی تدبیریں عجیب اور حیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں ، وضو جو ہر نماز
 کے لئے شرط ہے اور دن رات میں اکثر پانچ دفعہ اوس کی نوبت آتی ہے
 اوس میں مسواک مسنون ہے بغیر مسواک کے حسب طریقہ سنت
 کامل طور پر وضو نہیں ہوتا ، جب دن رات میں کم از کم تین ورنہ پانچ
 دفعہ مسواک سے دانت صاف کئے جائینگے تو کیونکر ان میں میل کچیل باقی رہ سکتی ہے
 اور جب دانت میل کچیل سے صاف رہیں گے تو وہ ہر قسم کے امراض سے
 محفوظ رہیں گے ، مسواک سے دانتوں کی جڑیں صاف ہو جاتی ہیں اور
 مسوڑوں سے خراب خون نکل جاتا ہے دانتوں کو تو خصوصیت کے ساتھ
 مسواک مفید ہے لیکن حلق و سینہ و دماغ وغیرہ کو بھی فائدہ دیتی ہے
 طب کی کتابوں میں اس کی پوری تعریف و خواص دیکھنے چاہئیں ،

اس قسم کے احکام سے شریعت اسلام کی قدر و منزلت معلوم ہوتی ہے
 یہ بات تو عموماً دیکھی جاتی ہے کہ یورپ کے باشندوں کے مقابلہ میں
 ہندوستانیوں کے دانت زیادہ مضبوط و قوی اور صاف ہوتے ہیں
 یورپ کی نو عمر لڑکیاں بھی درد و تکلیف کی وجہ سے مجبوراً قبل از وقت
 دانت اکھڑا ڈالتی ہیں اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ لوگ
 کھانا کھا کر کُلی نہیں کرتے اور غذا کے ریزے جو دانتوں میں پھنسے رہ
 جاتے ہیں ان سے جراثیم پیدا ہو کر مرض کا باعث ہوتے ہیں۔
 یورپ میں یہ امراض ایسے عام ہیں کہ حفظانِ صحت کی انگریزی کتابوں
 ہدایتیں لکھی ہوتی ہیں کہ ہر مہینے کے بعد دندان ساز کو دانتوں کا معائنہ
 کرانا چاہئے۔

دانتوں کو صاف کرنے کی مختلف ترکیبیں ہیں چنانچہ کالورٹ ٹوتھ پاؤڈر
 (Calvert's tooth powder) انگریزی منجھون میں سب سے اچھا ہے
 یہ برش سے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن اہل اسلام کو برش برتنا نہیں چاہئے
 نہ معلوم کس جانور کے بال ہوں بلکہ ان کی سختی سے تو یہی قرینہ ہے کہ
 سورہی کے ہونگے یا گھوڑے کے، لیکن جو جانور خدا نے ہمارے
 مذہب میں حلال نہیں کئے ہیں ان کے بال بھی استعمال نہیں کرنے
 چاہئیں، جس طرح ان کے گوشت پوست کا استعمال منع ہے اسی طرح

بالون کا بھی بلکہ جو حلال کئے گئے ہیں اون کا بھی گوشت و پوست ہی نہیں بلکہ بال یا کوئی دوسرا عضو اس وقت تک استعمال میں لانا جائز نہیں جب تک کہ اس امر کا اطمینان نہ ہو کہ وہ شرعی طریقہ سے ذبح کئے گئے ہیں۔

معمولی دانتوں کے برش کے علاوہ ایک تالو کا برش بھی ہوتا ہے جو دانتوں کے اندرونی سطح کے لئے مفید ہے، لیکن میرے نزدیک مسواک خواہ پیلو کی ہو یا نیم کی سب سے اچھا برش ہے۔

سادہ کھانے کا نمک بھی دانتوں کے لئے بہت مفید بتایا جاتا ہے امریکہ کے بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اگر کوئی شخص روزانہ سو وقت نمک دانتوں پر مل کر سویا کرے تو وہ دانت کے بہت سے امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے اور اس کے دانت ہمیشہ قائم رہیں گے، اور یونانی قسم کے منجن بہترین منجن ہیں

ہر مرتبہ کھانا کھانے کے بعد منہ کو صاف کرنا چاہئے اور نیم کے خلال سے کھانے کے ریزے نکالنے چاہئیں، منہ دھونے کے لئے تازہ پانی استعمال کرنا چاہئے، یا ایسا پانی جس میں یو ڈی کلونی - (Eau de cologne) کے چند قطرے یا پرمینگینٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash) شامل ہو اور غرغہ بھی خوب کرنا چاہئے، دانت کو گرنے کی پہلی علامت

ظاہر ہونے پر ہی گرنے سے روکنا چاہئے خود اس بات کی کوشش
 کرنا غلطی ہے کہ وہ نکال دیا جائے ، مقوی دندان ادویہ کا استعمال
 رکھا جائے ، اگر کسی بوسیدہ دانت میں شدید درد ہو اور کسی معالج یعنی ڈاکٹر
 یا طبیب کا جلد ملنا ناممکن یا دشوار ہو تو ایسی صورت میں کاربونیٹ آف سوڈا
 کی ایک چمکی ایک گلاس گرم پانی میں حل کر کے پہلے اس سے چند بار
 کٹی کرین تاکہ بوسیدہ دانت کا سوراخ بخوبی صاف ہو جائے پھر ذرا سی
 دلائی روئی یا صاف ڈھنکی ہوئی روئی ٹیڈی کلون (Eude cologne) میں
 تر کر کے اس سوراخ میں بھر دیں ۔

طویا (ہریا تھوتہ) خوب جلا کر رومی مصطلگی اور سیاہ مرچ دو چند
 کے ساتھ پیس کر استعمال کرنا درد دندان کو مفید ہے باؤ بڑنگ کے
 جوشاندہ کی کلیان بھی بہت آرام دہتی ہیں ، ایلو کو کو جلا کر منجن بنا کر بھی دانتوں کو
 مضبوط رکھتا ہے منجن کے چند عمدہ نسخے حسب ذیل ہیں :-

(۱) مصطلگی رومی مازوے سبز قاقلیہ صغار قاقلیہ کبار گلنار پوسمت اتار
 اولہ اولہ اولہ اولہ اولہ اولہ
 دم الاخوین کف دریا طباشیر سفید شب یمانی بریان کوٹ چمان کر منجن بنامین
 اولہ اولہ اولہ اولہ اولہ اولہ
 (۲) زبد البحر خاکستر صدف نمک شاخ گوزن سب کو برابر پیس کر
 دانتوں پر ملین ۔

(۳) سپاری سوختہ گلنار شاخ گوزن سوختہ کاغذ خطائی سوختہ
 ۲ ۲ ۲

سماق جھوختہ بیج نے طباشیر غنچہ گل سرخ گزنانج استخوان ہلید زرد
 دم الانوین سعد کوفی کنڈر شب یامانی بریان سب کو بار یک پس کر
 منجن بنالین۔

(۴) کلقتند آفتابی مصطکی رومی سپاری بادام مسلم مع پوست
 نمک لاہوری بملاؤ ان ان سب کو کلیا میں رکھ کر گل حکمت کر کے کنڈے
 کی آگ میں جلا میں، جب سرد ہو جائے کال لین اور پس لین۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ دانت سردی اور گرمی بہت محسوس کرتے
 ہیں، گرم چائے یا کافی یا کوئی چیز پی کر یا کھا کر یا گرم پانی سے کلی کر کے
 فوراً ٹھنڈا پانی پینا یا ٹھنڈے پانی سے کلی کرنا یا برف کھانا مضر ہے اور
 اسی طرح سردی کا گرمی میں اور گرمی کا سردی میں مداخل نہ ہونا چاہئے
 ملائی کا برف کھاتے وقت ہمیشہ یہ خیال رہے کہ وہ دانت سے نہ لگے
 سوڑ دن کی تکلیف بھی سخت ہوتی ہے، ان میں جو خون پیدا ہو جاتا ہے
 وہ بھی دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

دانتوں کو جو کچھ حس ہوتی ہے وہ اعصاب یعنی پٹھون کے ذریعہ سے ہوتی ہے اور
 اعصاب کا تاؤ سی ہونا دانتوں کے درد میں تکلیف کو بڑھاتا ہے۔

دانتوں کے درد کی وجہ عموماً خود اذن کی حالت ہوتی ہے لیکن
 جب عام صحت خراب ہوتی ہے تو یہ تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے اس

حالت میں میگنٹیا یا کسی ٹیکین ٹھنڈک پھنچانے والی دوا سے درد کو تخفیف ہوتی ہے، بیرونی علاج بھی مفید ہوتا ہے مثلاً لونگ کے تیل کی بالش مسورون پر کی جائے یا نمک اور گرم پانی منہ میں دانتوں کے چاروں طرف بھر کر کلی کی جائے، روغن تارپین بھی مشہور علاج ہے، اگر ایک قطرہ اس کا ملائم روغن دار کپڑے پر رکھ کر بوسیدہ دانت کے جوف میں رکھا جائے تو اس سے درد کو آرام ہو جاتا ہے۔

اکثر منجن جو فروخت ہوتے ہیں اگرچہ ان سے دانتوں پر چمکدار سفیدی آتی ہے، لیکن ان میں تیزاب شامل ہوتا ہے جو بعد میں دانتوں کو مسور و نل و خراب کر دیتا ہے جس طرح سے کہ قوی تیزاب جو دھوبی کپڑوں کو خوب مفید کرنے کے لئے کام میں لاتے ہیں بالآخر کپڑے کی بربادی کا باعث ہوتا ہے اس لئے ایسے منجنوں سے کہ جن میں زیادہ تیزاب ملے ہوں پر ہینز کرنا چاہئے معمولی پسا ہوا کوئلہ اور نمک دانتوں کو داغوں سے پاک کرتا اور منہ کو صاف رکھتا ہے۔ ایک نہایت عمدہ منجن چھالیہ کے کوئلہ کا ہے جو بمقابلہ دوسرے منجنوں کے میل کو جلدی دور کر دیتا ہے۔

جب مسوڑے ڈھیلے پڑ جائیں تو اس وقت ذیل کا منجن

مفید ہوگا۔

پلو بورے س (سفوف بورتق) کرٹا پر پسی پی ٹیٹا (تہ نشین کی ہوئی گھٹی)
 پلو مرہ (سفوف مرا) پلو آئی رائی ڈس (سفوف ایریا) پلو سنی مو مائی
 (سفوف دار چینی) سب ادویہ کو باریک کوٹ چھانکر اور خوب باہم ملا کر چھان لین۔
 جب مسوڑوں کی کھال تنگ کرنے کی ضرورت ہو تو گلاب اور انفوزن آف
 کرا میریا ہر دو مساوی سے مضمضہ یعنی کلی کرنا مفید ہوتا ہے
 گلاب اور رہاٹنی کا دوسرا نام کرا میریا ہے اس کی ہمیشہ چھال استعمال ہوتی ہے
 بادام کے جلے ہوئے چھلکون اور نمک کا مرکب دانتوں کو جلا دیتا ہے
 اکول ایک پھل ہوتا ہے اس کو جلا کر منجن بنایا جاتا ہے جو دانتوں کو
 مضبوط اور درد کو فائدہ دیتا ہے۔

منجن کا ایک مجرب نسخہ جو دانتوں اور مسوڑوں کے درد کے لئے بہت
 مفید بتایا گیا ہے ذیل میں درج کیا جاتا ہے اس کو صبح و شام استعمال
 کرنا چاہئے۔

گیر و سیاہ مرچ نمک لاہوری ناگرموتھا پھٹکری بریان
 سونٹھ پییر امور دھنیا سب ہم وزن اور کھانے کا تبا کو نصف وزن

Pulv. Boracis ۳۰۰ *Cretai Praccipitata* ۳۰۰

Pulv. Myrrhai ۳۰ *Pulv. Iridis* ۳۰

Pulv. Cinnamom ۳۰

سب کو باریک کوٹ کر کپڑے میں چھان لیا جائے۔

سنگھڑاحت زبد البحر بورہ ارمی سہاگہ بریان
نمک لاہوری فلفل سیاہ کا منجن بھی فائدہ مند ہے۔

لب اور دھن

ہونٹوں کا پھٹنا اکثر موسم سرما میں ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔
جن سے کھانے پینے میں بھی تکلیف ہوتی ہے، اس تکلیف سے بچنے
کے لئے ہونٹ صاف رکھنے چاہئیں اور چکنائی لگانا چاہئے۔

وِسلین (Vaseline) پومیڈ وِسلین (Pomade vaseline)
ہیزلین اسنو (Hazeline snow) ہیزلین کریم
(Hazeline Cream) بہت مفید ہے۔

مصطفیٰ، گل روغن میں حل کر کے ہونٹوں پر لپیپ کرنا پھٹے ہوئے لبوں کو
نافع ہے، یا روغن بادام یا مرغی کی صاف شدہ تازہ چربی یا مرغابی کی چربی
لگانا یا قنطاریوں کا لپیپ کرنا بھی مفید ہے۔

سوڑیوں کو چاکراؤن کا لعاب پینا اور ضماد کرنا یا مکھن کا کھانا اور لپ لگانا

کرنا بھی مفید ہے۔

گندہ دہنی

۱۔ یہ بھی انسان کے لئے ایک بڑی مصیبت اور تکلیف ہے اور جسکے منہ میں سے بو آتی ہے اس سے دوسرے شخص کو بات کرنے میں کبھی نہایت سخت کراہت ہوتی ہے، یہ حالت اکثر پیدائشی ہوتی ہے لیکن عموماً دانتوں کو نہ مانجنے اور منہ نہ صاف کرنے کے باعث بھی ہو جاتی ہے اسلئے منہ کو صاف رکھنا، مسواک کرنا یا دانتوں کے منجن سے مانجننا لازمی ہے اگر اس طرح بھی نہ جائے تو پھر روزمرہ دوائیں استعمال کی جائیں سحر کا یعنی ناگر موتھ، یا چھوٹی الائچی، یا جاوتری، یا سبیل الطیب، یا کلاہ قرفل، یا مصطکی یا عود یا سداب کا دن اور رات میں کئی بار چبانا، اور بالخصوص پان کھانا بوسے دہن کو دور کرتا ہے۔

ییتھی کے نیچے یا ییتھی کا ساگ پکا کر کھانا منہ کو خوشبو دار کرتا اور بدبوی کو دور کرتا ہے۔

اوڈول (Odol) سے منہ صاف کرنا چاہئے، کاربو لک ٹوٹھ پوڈر (Carbolic tooth powder) بھی استعمال کیا جائے، قسم کے منجن بھی انگریزی دوکانوں سے ملتے ہیں وہ بھی بہت مفید ثابت ہوئے ہیں۔

چاک پوڈر ایک اولس گم مرپلو آدھا ڈرام ایمنیم کلورائیڈ آدھا ڈرام
کیمفرہ اگریں ان سب کا منجن بنا کر استعمال کرنا چاہئے۔

اکثر معدے کی خرابی سے بھی منہ میں بد بو آنے لگتی ہے اور معدہ میں
اوسی وقت خرابی ہوتی ہے جب کہ برے ابخرات اوس میں پیدا ہوں
اسلئے ہاضمہ اود یہ استعمال کی جائیں، معمولی سوڈے کا استعمال رکھا جا
اگر اس سے شکایت رفع نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ سہر
ترکاریوں کا استعمال زیادہ رکھا جائے، کھانے کے بعد ہمیشہ منہ کو
صاف کر لینا چاہئے اور غذائیں دودھ اور دہی کا استعمال ترک کر دینا چاہئے۔

کینیان، بازو، اور گردن

بعض خواتین کی کینیوں کی کھال سخت اور کھردری ہو جاتی ہے اس کا
علاج یہ ہے کہ مینر یا تخت وغیرہ پر کینیان لٹا کر نہ بیٹھیں اور رات کو
سوتے وقت معمولی نمک لگا کر گرم پانی سے دھو ڈالیں اور جب کینیان
سخت

Chalk powder 10z. Gum myrrh pulv $\frac{1}{2}$
dr. Ammonium chloride $\frac{1}{2}$ dr. Camphor
15 gr.

خشک ہو جائیں تو اوس پر تھوڑی سی بالائی لگالیں، صبح اٹھ کر صابون سے اچھی طرح دھوئیں اور جھاوین سے خوب رگڑ کر صاف کرین کچھ روز اسی طرح عمل کرنے سے یہ شکایت جاتی رہے گی۔

اگر کھدے اور سرخ رنگ بازوؤں کو گرم پانی سے دھوئیں تو یہ شکایت دور ہو سکتی ہے، اس کے بعد حسب ذیل مرکب کا استعمال کیا جائے۔
سفوف سہاگہ ۳ ڈرام (اتولہ) گلیسرین ۲ اونس (اتولہ - ماشہ) عرق گل یلہ ۱۲ اونس (- مار)۔

اسی کے ساتھ گولڈ کریم یا ہیزلین سنو (*Hazeline snow*) و ہیزلین کریم (*Hazeline cream*) بھی استعمال کیا جائے سہاگہ کے تیزاب سے جس میں بیس گنا گرم پانی ملا یا گیا ہو دھونا بھی فائدہ دیتا ہے۔

عرق لیمو اور سہاگہ کا مرکب جو بلا ضرر ہوتا ہے بازوؤں اور گردن کے صاف کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ اگر رنگ تبدیل نہ تو بستمہ (*Bismuth*) (کانسہ کا پھول) اور چونے کے پانی (*Chloride of lime*) کا استعمال نہ کرنا چاہئے۔

Powdered borax 3 drms. Glycerine $\frac{3}{4}$ oz.
Elder flower water 12 ozs.

ہاتھ

ہاتھ کے ناخن | ناخنوں کو صاف رکھنا اور اون کا تراشنا صحت کیلئے نہایت ضروری ہے اس کے علاوہ ان کی صفائی خوبصورتی میں داخل ہے جو لوگ کہ ہاتھ سے کھاتے پیتے ہیں اون کو بہت زیادہ اس بات کی ضرورت ہے کہ ہمیشہ اپنے ناخن کو صاف رکھیں

ناخن چوتھے روز یا ہفتہ وار اس طرح تراشنے چاہئیں کہ ہاتھوں کو دھو کر پورے ناخن کو خوب گرم پانی میں تر کیا جائے اور ننھی یا قینچی سے ایک ہی مرتبہ پورا ناخن تراش لیا جائے اگر اون پر داغ دھبے پڑ جائیں تو اسکی وجہ عام کمزوری سمجھنا چاہئے، کبھی ایسے داغ دھبے خفیف چوڑے یا دبے سے بھی پڑ جاتے ہیں جن کو دور کرنے کے لئے کوئی دوا استعمال کرنی چاہئے ناخن کاٹنے کا ایک کس بھی ہوتا ہے جن میں حسب ذیل چیزیں ہوتی ہیں۔

قینچی، نہانی، ریتی جو ناخن گھسنے کے کام میں آتی ہے، دابنے کا آلہ (ہاتھی دانت کا) چمڑے کی گدی ایک قسم کا صاف کرنے والا گلابی رنگ کا عرق جو ویلین کی طرح ہاتھی دانت کی چھوٹی چھوٹی ڈبیوں میں رکھا ہوتا ہے، نازنگی کے درخت کی شاخیں۔

ان آلات سے ناخنوں کو تراشنے اور صاف کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے، داغوں کو نازنگی کی شاخوں کے ذریعہ سے جو صاف کرنے والے عرق میں تر ہوں دور کیا جاتا ہے۔

ناخنوں کی جڑ کے گوشت میں بڑھنے کا مادہ ہوتا ہے اوس کو ہاتھ نیت کے آلہ سے روکنا چاہئے یا جب ہاتھ خشک کئے جائیں تو تولیہ سے اوس گوشت کو دبا کر پیچھے ہٹایا جائے، اگر اس کھال کو آگے بڑھنے دیا جائے تو کورین ناہموار ہو جاتی ہیں اور پھٹ جاتی ہیں جن سے تکلیف اور بدنما پیدا ہو جاتی ہے، اس تکلیف سے بچنے کے لئے ذیل کا نسخہ مفید ہے۔

لعاب اسپنول لعاب تخم کتان موم بکری کے گردہ کی چربی، گاو کی نئی کا گودہ روغن گل میں پگھلا کر لعاب مذکورہ ڈال کر آگ پر چڑھا دیں جب پانی خشک ہو جائے آگ پر سے اتار کے کسی کھلمنہ کی شیشی میں احتیاط سے رکھ لیں ناخن کے کناروں کو اسی سے چرب رکھیں۔

ناخن تراشتے وقت کورون کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے اور اتنا ہی ناخن تراشا جائے جو آگے بڑھا ہوا ہو اگر گوشت پر سے ناخن تراشا جائے گا تو سخت تکلیف ہوگی۔

جہاں تک ممکن ہو تراشنے میں احتیاط رکھی جائے اور اون کو صاف رکھنے پر توجہ رہے اور بغیر اس شد ضرورت کے کسی دوا کا استعمال

نہ کیا جائے مذکورہ بالا بکس کے آلات سے اوس وقت کام لیا جائے
جب کہ اوس کے طریقہ استعمال کو اچھی طرح سمجھ لیا جائے، بعض اوقات
ناخن ٹیرے پڑ جاتے ہیں جس سے تکلیف پہنچتی ہے، ایسی صورت میں
تخم اسی، موم اور شہد کو ملا کر ضاد کرنا چاہئے۔

میتھی کے یخون کا لیمپ بھی مفید ہے۔

جس شخص کو ناخون کو اچھی حالت میں رکھنا منظور ہو تو روغن تین
میں باریک نمک ملا کر اس سے ناخون کو تر کرتا رہے، اگر ناخون پر
بدنما سفیدی آجائے تو زفت کے پتون کے عسرق میں زرد موم گچھا کر
لگایا جائے۔

ہاتھوں کی گھائیاں عموماً خون کا دوران ٹھیک نہ ہونے

ہاتھوں کی گھائیاں پھٹنا

یا خون کی کمی کی وجہ سے پھٹ جاتی ہیں عام داخلی علاج کے علاوہ خارجی علاج
بھی ہونا چاہئے، خارجی علاج میں سہل علاج یہ ہے کہ ان پر تار پین کا تیل
ملا جائے، کمی خون کی صورت میں ہیمو گلوبین یا فولاد کے مرکبات کا
مناسب استعمال کرنا نہایت مفید ہے جس کے متعلق ڈاکٹر طہر کا
مشورہ بھی لے لینا چاہئے، آگ کے سامنے زیادہ ہاتھ تاپنے سے بھی
یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

پھٹی ہوئی گھائی پر شہد کا ضاد جو صفحہ (۹۰) میں درج ہے استعمال

کرنا چاہئے مگر اس کے اجزاء میں مرکبات شامل نہیں کرنا چاہئے، ٹھنڈی
بالائی بھی اس کے لئے ایک مفید چیز ہے۔

منقر بادام شیریں سفیدہ کاشغری دو نوں کو برابر پیکر اگر چارے
کے زمانہ میں ملین تو اس مرکب سے ہاتھ پھٹنے کی نوبت ہی نہ آئے گی۔
پچھلے بڑے منقر ساق گاؤں موم زرد دھلے ہوئے روغن گاؤں میں
پگھلا کر باہم ملا یا جائے اور روغن تخم کدو شیریں روغن تخم تربت
روغن تخم کاہو زیادہ کر کے ہاتھوں پر لگائیں۔

سفیدہ کاشغری مردار سنگ پیکر موم کو روغن گل میں بگھلا کر
زعفران اور دو نوں دو این ملا کر لگائیں۔

ہاتھوں کے میلے رکھنے سے بھی گھائیاں پھٹتی ہیں اور اس سے
اکثر یا (چھاجن) کی بیماری ہو جاتی ہے، اول علاج میں صفائی
سب سے زیادہ مقدم چیز ہے اور پھر ایسی چیزیں لگائی جائیں جو
انٹی سپٹک (مانع تعفن) ہوں اور زخموں کو فائدہ مند ہوں۔
بورک ایسڈ (Boric acid) زنک سلفر (Zinc sulphur) کو
ویسلین کے ساتھ مرہم بنا کر لگایا جائے۔

ہاتھوں کا کھردراہن | ہاتھوں کی خوبصورتی اگرچہ زیادہ تر اون کی شکل پر
منحصراً لیکن وہ جلد کی صفائی اور ناخنوں کے ترشے ہوئے رہنے سے

بدرجہا بڑھ جاتی ہے ، بعض اوقات جلد کا کھردرا پن طبیعت پر منحصر ہے لیکن عموماً یہ شکایت ہاتھوں کو خوب خشک نہ کرنے سے پیدا ہوتی ہے ، اگر ہاتھ کم چونا لے ہوئے گرم پانی سے (soff water) اچھا اور عمدہ صابون مل کر دھوئے جائیں اور خوب خشک کئے جائیں اور سرد موسم میں گلاب اور کلیسرین اور پیرافین (Paraffine) کا مرکب ملا جائے تو وہ کبھی کھڑکھڑے نہ ہوں گے ، عمدہ ترکیب یہ ہے کہ ہاتھوں کو ناخن کے برش سے جس میں صابون لگا ہو خوب رگڑا جائے جس سے جلد ملائم اور نازک ہو جائے گی ، یا جھانوان عمدہ صابون لگا کر استعمال کیا جائے تو کھردرے ہاتھوں کے لئے بہت مفید ہوتا ہے ۔

عرق لیمو کے دو خواص ہیں ، داغون کو دور کرنا اور جلد کو ملائم کرنا اس سے جو ہاتھ کھڑکھڑے اور گہرے رنگ کے ہوں وہ درست ہو سکتے ہیں ، اگر گرم دودھ اور سادہ پانی کو ہم وزن ملا کر اس سے دو یا تین مرتبہ روزانہ ہاتھ دھوئے جائیں اور رات کو اون پر ٹھنڈی بالائی ، اُبٹنا یا کھجور کا تیل ملا جائے تو بہت مفید ہے آپ جو سُرخی کھڑکھڑی جلد کو درست کرنے میں بہت زیادہ محنت ہوتا ہے ، تھوڑے جو کے آٹے کو لے کر ایک گھنٹہ تک پانی میں

جوش دیا جائے اور چھانکر ہاتھ دھونے کے کام میں لایا جائے
 مگر اس کو روزانہ تیار کرنا چاہئے کم چونا ملا ہوا پانی (Joff water)
 جلد کو ملائم کرنے کا بڑا علاج ہے، اگر ممکن ہو تو برسات کا پانی استعمال
 کیا جائے، اگر ضرورت ہو تو چونا کم کرنے کے لئے چند قطرے ایمونیاک
 یا آرد جو کی پوٹلی یا لیمو یا خیارین کا پوست استعمال کیا جائے، یہ سب
 چیزیں ارزان اور مجرب ہیں۔

دن کے وقت جب کسی ایسے کام میں مشغول ہو جس سے ہاتھوں
 کی جلد کے میلا ہونے کا اندیشہ ہو تو دستا نون کا

یہ تمام نسخہ جات ایسی خواتین کے کام کے ہیں جو زیادہ تر اپنے
 گھر کے دھندے کرنے پر مجبور ہیں، برتن مانجھنا مصالحہ پسینا وغیرہ
 وغیرہ اور ان ہی غریبوں کو سرد گرم پانی کو کام رہتا ہے اس لئے
 ان کے ہاتھ بہت پھٹتے ہیں، ان کو ایسی چیزیں ضرور استعمال
 کرنی چاہئیں، خصوصاً موسم سرما میں تو بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے

درم کے ہوئے ہاتھ | اگر ہاتھ جلتے ہوئے (گرم) اور پھولے ہوئے ہوں تو ان پر

تھوڑا گلیسرین اور عرق گلاب (گلیسرین حصہ گلاب حصہ) کے مرکب کو رگڑنے سے اور
 زائد نمی کو صاف کرنے سے اور پاؤڈر کے پھول سے خشک کرنے سے
 ان کی صورت بدل جاتی ہے، ہاتھوں کو ایک دوسرے سے رگڑ کر

صاف کپڑے سے پونچھ ڈالنا چاہئے۔ حسب ذیل نسخہ ایک عمدہ ضما
 ہے جو ضما و شہد کے نام سے مشہور ہے، دھونے کے بعد اگر اوس کو
 جلد پر ملین تو جلد خوب سپید اور ملائم ہوگی۔

عرق ادنس (۱ تولہ ۳ ماشہ) شہد خاص ۲ اونس (۵ تولہ) موم خاص ۱-۱ اونس
 (۱ تولہ ۱ ماشہ) عرق گلاب ۱ اونس (۳ تولہ ۹ ماشہ) روغن بادام ۱/۲ اونس (۳ تولہ ۹ ماشہ)
 موم، عرق گلاب، روغن بادام اور شہد کو ایک برتن میں رکھو اور او کو
 آگ پر رکھ کر گھلاؤ جب گھل جائے تو موم کو شامل کر لو اور ٹھنڈا ہو کر دو۔
 دوسرا عمدہ ضما، ضما و بادام کے نام سے مشہور ہے اس کی ترکیب
 یہ ہے کہ ۲ اونس (۵ تولہ) بادام تلخ منقشر پیکر روغن بادام ۱/۲ اونس
 (۳ تولہ ۹ ماشہ) مین حل کر کے عرق لیو ۱/۲ اونس (۳ تولہ ۹ ماشہ)
 روح شراب کمزور ۲ اونس (۵ تولہ) شامل کر کے ضما بنائیں۔
 یونانی نسخے بھی جو آسانی سے تیار ہو سکتے ہیں حسب ذیل ہیں:-

(Myrrh, 1/2 oz; refined honey, 2 oz; refined
 white wax, 1 oz; rose water 1/2 oz; almond
 oil 1 1/2 oz.
 Blanch & beat up bitter almonds 2 ozs
 to a powder, mix them with almond
 oil 1/2 oz. & then add Lemon Juice 1/2 oz
 & weak spirit of wine 2 ozs.

(۱) انڈے کی سفیدی کا فور چوئے کا آب پتھر سب کو ملا کر اوس میں
اسی کا تیل زیادہ کر کے لگائیں۔

(۲) روغن نارجیل میں چاول کا آٹا ملا کر ملا کرین۔
پھٹے ہوئے ہاتھ ^۳ پھٹے ہوئے ہاتھوں کے لئے کوئی مندرجہ بالا ضد استعمال
کیا جا کر لڑ کریم یعنی مرہم گلاب یا صاف ٹھنڈی بالائی، صاف کی ہوئی چربی یا
پمچلی کا تیل یا کسی قسم کا روغن کام میں لایا جائے، ان دواؤں کا استعمال
ہر مرتبہ ہاتھ دھونے کے بعد ہونا چاہئے۔

چقندر کا پنچوڑ یا اوس کے جوشاندہ کا پانی ہاتھ پاؤں پر ڈالنا
مفید ہے، اور تلون کو کوٹ کر لگانا بھی نافع ہے، نیز تلون کے تیل میں
موم کو گھلا کر لگانا اور مھندی میں نمک ملا کر اور پانی میں گوندھ کر اطراف
لگانا اور کرفس یا کرم ساگ کے جوشاندے سے تھمڑنا نافع ہے تجربہ
ہے کہ اگر ہاتھ پاؤں پر قطر ان کی مالش کی جائے تو سخت سردی
اور سرد پانی بلکہ ہر ف میں بھی نہ پھٹیں گے، اسی طرح پھٹکری کو
باریک پیسکر اور روغن زیتون میں ملا کر اور پہاڑی بھری کی چربی گھلا کر
نیم گرم لگانا نافع ہے، چنانچہ تین دن تک یہ عمل کرنے سے بالکل شفا ہو جاتی ہے
پہچنے والے ہاتھ اکثر پسینہ کی زیادتی کی وجہ سے ہاتھ نہایت

تکلیف دہ بن جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں حسب ذیل سفوف مفید ہے

سیلیسیک ایسڈ تین جز طلق یعنی ابرک ۷ جز کاف ۹ جز ان کو باریک
پیکر سفوف بنا لو ، بعض اوقات خفیف مفت دارین پھٹکری بھی تجویز
کی جاتی ہے ، لیمو کی ایک قاش بھی نافع ہوگی ۔

ایڈر فلاور واٹر (Elder flower water) یعنی عرق گل خان
ایک پائینٹ اور ٹینکچر آف نبروٹن (سادہ عرق لوبان) ایک اونس ملا کر
اگر ہاتھوں پر ملا جائے تو مفید ہوگا ۔

یونانی نسخے حسب ذیل ہیں :-

تخم مورد گلاب میں پیکر ہاتھ پر ملنا پسینہ کو روکتا ہے ۔
پوست آنازمازوپے سبز طباشیر کبود باریک پیکر بھڑکے
دودھ میں ملا کر ہاتھ پر ملین ۔

بنینگن کا پانی نکال کر ہاتھ پر ملنا پسینہ کی آمد کو روکتا ہے ۔
افیون لعاب اسپنول لعاب ہمدانہ میں حل کر کے ہاتھ پر
ملنا مفید ہے ۔

پسینہ اور بغل کی بدبو
بغل اور پسینہ میں بدبو کا آنا بھی نہ صرف اپنے لئے
تکلیف اور کراہت کا باعث ہوتا ہے بلکہ پاس بیٹھنے والوں کو بھی

Salicylic acid, 3 parts, talc 4 parts,
starch 9 parts.

تکلیف ہوتی ہے، اس کا زیادہ تر سبب تو یہی ہے کہ آدمی صاف
 نہیں رہتا اس لئے سب سے پہلے صفائی جسم کی ضرورت ہے،
 اور اگر اس پر بھی نہ جائے تو دواؤں کے ذریعہ سے دور کرنا چاہئے
 غنچہ گل سرخ لاکھا بول اور پھٹکری پیس کر اور پانی میں
 گوندھ کر اور لاکھا بول باغی پودینہ کے عصا سے مین ملا کر لگانا بخلوں
 کی بدبو کو دور کرتا ہے بکلاب کے خشک پتے پیکر بخلوں میں چھڑکنا مفید ہے۔
 قسط کو جلا کر صندل سرخ مین ملا کر لگانا دافع بخل گند ہے۔

تازہ بینگن کو گوشت مین پکا کر کھانا اور تلسی کے پتون کا لگانا مفید
 لکھا ہے۔

جو چیزیں کہ لگانی جائیں ان میں پورک ایسڈ کو ملا لینا بہت مفید ہوگا

پاؤن

پاؤن کی حفاظت اعضا انسان میں پاؤن بھی ایک ایسی چیز ہیں جن کی
 حفاظت پر بہت سے کاموں کا دار و مدار ہوتا ہے اور تناسب اعضا
 کی جب تعریف کی جاتی ہے تو اون کا شمار بھی ہوتا ہے، اس لئے

اون کی حفاظت اچھی طرح کرنی چاہئے ، ہر وقت تنگ یا اونچی
ایڑی کا جوتا پہنے رہنے سے پاؤں کی شکل بد نما ہو جاتی ہے اور چھلکے وغیرہ
بھی اونٹلیوں کو کمزور بنا دیتے ہیں ، یوروپین لیڈیان جو ہر وقت چست
اور اونچی ایڑی کا جوتا پہنے رہتی ہیں اون کے پاؤں بد نما ہو جاتے ہیں
جس کو دور کرنے کے لئے اون کو خاص اہتمام کرنا پڑتا ہے ۔

ہندوستان اور ایران وغیرہ میں چونکہ ہر وقت جوتا نہیں پہنا جاتا
اور اون کا جوتا تنگ بھی نہیں ہوتا اس لئے پاؤں کی حالت عموماً
اچھی رہتی ہے ۔

ہندوستانی طرز معاشرت میں ہر وقت جوتا اور موزے پہنے رہنا
تکلیف دہ ہے ، کیونکہ عموماً فرش پر نشست ہوتی ہے ملک کی موسمی
حالت کے لحاظ سے بھی جرابوں اور جوتوں کی ہر وقت ضرورت نہیں ہوتی
بلکہ اس کا ہر وقت پہنے رہنا باعث تکلیف ہوتا ہے ، لیکن اس کا
یہ مطلب نہیں کہ آدمی تنگے پاؤں رہے بلکہ یہ غرض ہے کہ مناسب
وقت کے لحاظ سے جرابیں اور جوتا پہنے ۔

گھر میں چلنے پھرنے کے لئے دھلی کی ساخت کے جوتے یا سیلپریا
مغلی اور چرمی سیلپریا استعمال کئے جائیں جن میں نہ تو کوئی تکلیف کرنا پڑتا ہو
اور نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے ۔

طبی اصول پر پاؤں کو کم از کم دو ایک مرتبہ دھولینا ضروری ہے، اور ضروری ہے کہ پاؤں دھوتے وقت انگلیوں کی گھائیوں کو بھی اچھی طرح دھو کر صاف کر لیا جائے تاکہ ان میں پسینہ اور میل کچیل نہ رہ جائے یہ ضرورت مسلمان عورتیں وضو کرنے سے پوری کر سکتی ہیں اور اسی مصلحت سے پاؤں کی انگلیوں میں خلال کرنا آداب وضو میں داخل ہے۔

پاؤں دھونی کی طبی مصلحت یہ ہے کہ جو گرد و غبار پاؤں پر ہو یا مسات میں داخل ہو گیا ہو یا چلنے پھرتے میں پسینہ نکلا ہو، یا کوئی نجاست لگی ہو تو وہ دھل جائے۔

گھنٹے دو گھنٹے برابر جوتا پہننے کے بعد اور خصوصاً موسم گرما میں جب پاؤں جوتے سے نکالا جاتا ہے تو اس میں بدبو معلوم ہوتی ہے پس اگر روز و شب جوتا اور جرابیں پہنے رہیں اور پاؤں نہ دھو جائیں تو ظاہر ہے کہ کس قدر صحت کو نقصان پہنچے گا اس لئے پاؤں کا دھونا ضروری ہے۔

جو بیویان زیادہ احتیاط کریں اور ان کو فرصت بھی ہو تو رات کے وقت صابون اور اسفنج سے پاؤں کو دھو لینا چاہئے تھکے ہوئے پاؤں کو کوئی چیز ایسی تروتازہ نہیں کرتی جیسا کہ گرم اور کنگڑی پانی سے دھونا جس میں کرک یا چھوٹا چھرنک یا سرکہ یا کاربولک لوشن (Carbolic lotion) ہو۔

شمال ہو یا سرکہ یا کاربو لک لوشق

موسم گرمی میں روزانہ موزے تبدیل کرنا مناسب ہے، اگر سپینہ زیادہ نکلتا ہو اور بدبودار ہو جائے تو سوتے وقت ایک پائنٹ پانی میں ایک چاء کا چمچ بھر کانڈیز فلوائڈ (Condys fluid) ملا کر اس سے پاؤں کو دھونا چاہئے یا صبح و شام ٹھنڈے پانی سے غسل کریں اور ہفتہ میں دو بار ٹانگوں کو بھپارہ دیں، بھپارے کے بعد ٹانگوں پر ٹھنڈا پانی ڈالیں، اس تدبیر سے یہ عارضہ جاتا رہے گا، سوتی موزے کا استعمال بھی ترک کر دیا جائے۔

اگر پیر چلنے پھرنے سے درد کرنے لگیں یا درم آجائے تو اس کا سب سے آسان علاج یہ ہے کہ میتھی لیٹڈ اسپرٹ (Methylated spirit) سے اسفنج تر کر کے پیروں پر ملین اس سے مکان بہت جلد دور ہو جائیگی اور درم بھی جاتا رہے گا، یا نکلین گرم پانی سے پاؤں دھو کر اور خشک کر کے سوتی وقت ان کے نیچے ایک چھوٹا بکریہ کھڑکسوئیں اس سے بھی تکان اور درم رفع ہو جاتا ہے۔

جوتے | ایسے ہونے چاہئیں کہ گرمی و سردی اور گرمی کا اثر تلووں پر نہ پہنچے اور خاک دھول وغیرہ سے پاؤں کی حفاظت ہو سکے۔ سخت و تنگ نہ ہوں ملائم ہوں اور اتنے ڈھیلے ہوں کہ پاؤں کے کسی حصہ کو چلنے پھرنے میں تکلیف محسوس نہ ہو اونچی ایٹری کا جوتا قطعی

مضر صحت ہے، عورتوں کے لئے سلیم نہا ہی جوتا یا گرگابی بہت موزوں ہے،
 بہت چست جوتوں سے خون کا دور ان رُک جاتا ہے اور پاؤں کی شکل تخریب
 ہو جاتی ہے اور چلنے میں دشواری کے علاوہ پاؤں کی تدرتی ساخت
 میں بھی بدنامی آ جاتی ہے، اوسط درجہ کی ایڑی سے آرام ملتا ہے بغیر
 اونچی ایڑی کے جوتے بھی ایسے خوبصورت بن سکتے ہیں جیسے اونچی
 ایڑی کے ہوتے ہیں۔

سستے جوتے خریدنا سخت مضر ہوتا ہے کیونکہ ان میں تری اچھی طرح
 نہیں رکتی اور اس سے بہت نقصان پہنچتا ہے، ماؤں کو چاہئے کہ
 اپنی لڑکیوں کو تاکید کرتی رہیں کہ پاؤں کو نمی سے اچھی طرح محفوظ رکھیں
 لڑکیاں عموماً اوٹکی پروا نہیں کرتیں اور اس سے بعد میں صحت کو بڑا نقصان
 پہنچتا ہے۔

پاؤں کے ناخن | تنگ جوتے پہننے سے انگلیوں کے ناخن اندر کی طرف
 مڑ کر بڑھنے لگتے ہیں، اگر یہ گوشت کے اندر جم جائیں تو بہت تکلیف
 پہنچاتے ہیں اور بعض اوقات ایک خیف آپریشن (عمل جراحی) کی ضرورت
 ہوتی ہے۔

معمولی حالتوں میں یہ کافی ہو گا کہ ناخن کے کنارے کے بیچ میں سے
 ایک ٹکڑا V کی شکل کا تراش دیا جائے اس طرح سے ناخن بیچ کی

طرف مردار گوشت سے ہٹ کر بڑھے گا، ناخنوں کے کناروں نیچے چھوٹے
 چھوٹے ٹکڑے لینٹ (Lent) (صوف) کے رکھنے چاہئیں، ناخنوں
 کو بہت زیادہ نہیں کاٹنا چاہئے اور انگوٹھے کے ناخن نہ کاٹے جائیں
 وہ اس سے برابر بڑھنے لگتے ہیں اور گوشت کے اندر گھس کر تکلیف
 دیتے ہیں، اگر کسی وجہ سے انگوٹھے کے ناخنوں کی کورین بڑھ کر
 گوشت میں گھس جائیں تو اون کو تراش کر ناخن اور گوشت کے درمیان
 خداسا صوف یا اون کا ٹکڑا کھدینا چاہئے لیکن ضروری بات کہ ننگ پنچر کا جو نہ پھنسا جا
 آبلے یا گئے | آبلے اور گئے دونوں تکلیف دہ ہوتے ہیں، اگر
 نہیں کی جانب سے غفلت کی جائے تو تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

گٹھوں کے پیدا ہونے کی وجہ دباؤ یا رگڑ ہوتی ہے۔ بعض لوگ
 کمزور جسم کے ہوتے ہیں اور اس لئے خفیف ہی رگڑ سے اون کے
 ہاتھ گٹھے پڑ جاتے ہیں جب آبلے رگڑ یا خفیف دباؤ سے ہون تو یا تو جوتا
 پڑا ہوگا یا چمڑا سخت ہوگا۔

جس طرح کہ ننگ جو تا تکلیف دہ ہوتا ہے اسی طرح ڈھیلا جوتا بھی
 تکلیف دہ ہوتا ہے، پاؤں کو پھیلانے سے چھوٹی اونگلی یا دو سرا
 آگے نکلا ہوا حصہ ہر وقت رگڑ کھاتا ہے اور حرکت کی وجہ سے دہتا ہے۔
 آگے کی علامت یہ ہے کہ پہلے خداسی خارش اور سرخی پیدا

ہو کر اوس میں سوزش اور کھٹک ہو جاتی ہے اور آخر اوس کا درد
 بڑھ جاتا ہے اور سطح پر ابھر کر ایک بیضوی سی صورت پیدا ہو جاتی ہے
 اُس کا سب سے آسان اور اچھا علاج یہ ہے کہ آبلے کی اصلی وجہ
 یعنی دباؤ کو دور کیا جائے ، اگر وہ جوتے جن سے تکلیف ہوئی ہے
 بدلنے آسان نہ ہوں تو سہل ترکیب یہ ہے کہ ہرن کے چمڑے یا صابروں کے
 ایک ٹکڑے میں چربی لگا کر اوس سے آبلہ کو ڈھک دیا جائے اور
 جوتے میں آبلے کے مقام پر ایک مدور شکل کا سوراخ پہلے سے
 کاٹ دیا جائے ۔ یا ایک آدھ روز جو تانہ پہنا جائے ، لنٹ یا صوف
 کے ایک ٹکڑے پر چربی یا سادہ مرہم لگا کر اس سے آبلہ کو ڈھک دینا
 بھی مفید ہوتا ہے ، اگر تکلیف پیر کے تلوے میں ہو تو تلوے میں
 نمہ سے کا استعمال کرنا چاہئے اور آبلہ کے مقام پر تھوڑی سی جگہ
 بنالی جائے تاکہ دباؤ نہ پڑے ، بعض اوقات آبلے کے علاج میں
 آئیو لیف (Ivy leaf) عشق پچان کے پتے ملنے یا کاسٹک (Caustic)
 (Pencil) کی پنسل لگانے سے فائدہ ہوتا ہے ، کاسٹک کو
 ہوشیاری سے لگانا چاہئے اور پاؤں کو وقتاً فوقتاً ایسے کنکٹنے پانی سے
 دھونا چاہئے جس میں تھوڑی نو شا در اور پٹاش حل کی گئی ہو اور بعد میں
 پلاسٹر لگانا چاہئے جس میں زعفران و کافور و اشق بھصہ مساوی شامل ہوں۔

پھر پلاسٹر کی یہ کل دو ائین ملائم چڑے کے ٹکڑے پر پھیلا دی جائیں۔
 معمولی ہوس لیک (*House leak*) جو ایک قسم کی
 پیاز ہے گٹون کے لئے مفید بتلائی جاتی ہے، اگر گٹہ تراشا اور پھیلا جا
 تو اس بات کا بڑا لحاظ رکھنا چاہئے کہ صرف نوکدار مواد یعنی گٹے کا سخت
 حصہ دور کیا جائے۔ چھالے کے پیدا ہونے کی وجہ دباؤ ہوتی ہے
 وہ اکثر اونگلیوں کے بیچ میں پڑ جاتا ہے اور اس کی نرمی کی یہ وجہ
 ہوتی ہے کہ چونکہ وہ ایسے مقام میں ہوتا ہے جہاں سے اس کو تری
 پہنچتی رہتی ہے اس لئے اس کی بالائی جلد پُر ہو جاتی ہے اور ملائم
 رہتی ہے اس کے لئے یہ علاج مفید ثابت ہوا ہے کہ موٹا چمڑا کا ٹڈالا جا
 لیکن گوشت پر زخم نہ لگے اور پھر آبلے پر روغن بلسان کا قطرہ ٹپکا دیا جا
 یا اونگلیوں کو بیچ میں لٹٹ یا ایک نرم روئین دار کپڑے کا ٹکڑا رکھنے کی عادت
 ڈالی جائے، مگر یہ کپڑا روز بروز بدلتا چاہئے، زیادہ آرام ملنے سے آبلہ
 بہ آسانی اچھا ہو جاتا ہے۔

ان مصیبتوں سے بچنے کے لئے عمدہ تدبیر یہ ہے کہ جو تہ نرم اور
 ٹھیک پہنا جائے، سخت کبھی استعمال نہ کیا جائے، اگر گٹے پڑ جائیں
 تو چکنائی پیدا کرنے والی چیزیں استعمال کی جائیں، اس کے علاوہ صابون
 لیڈ پلاسٹر (*Lead plaster*) کو ملا کر لگایا جائے تو وہ نرم پڑ جائیگا

اس کے بعد تولیہ سے رگڑ دین اس طرح سخت کھال اوپر کو ابھر آئیگی
 او سے قینچی سے کاٹ ڈالا جائے اگر بہت پرانا ہو تو اس پر یہ دالکین
 چند روز میں اچھا ہو جائیگا۔

سیلیسیک ایسڈ ایکسٹریکٹ آف انڈین ہیمپ میتھی لے پٹر پٹر فلیکسی مل کاٹون
 اپل مین سے تھوڑی سی دوا گٹے پر ہر شب لگایا کریں۔

ٹھیک

ٹھیکین بھی قریب قریب ایسی ہی ہوتی ہیں جیسے گتے
 اور جب وہ پہلی مرتبہ نمودار ہوتی ہیں تو اون میں بھی پہلے درد اور سرخی
 ظاہر ہوتی ہے، ٹھیک اکثر انگوٹھے کی گولائی میں ہو جاتی ہے اور اگر بڑھ
 جاتی ہے تو اکثر پھوڑے کی شکل میں ہو جاتی ہے بعض اوقات ان پر
 پلاسٹر (جو آکسائیڈ آف لیڈ *Oxide of lead*) اور تیل سے
 بنایا جاتا ہے) پھیلا کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اسکے اوپر ہرن کی
 جھلی یا صابر چمڑے کا ایک ٹکڑہ رکھ دینا چاہئے جسکے اوپر چپکتا ہوا پلاسٹر لگا ہو اور
 ٹھیک کی جگہ اسی کے برابر کا پلاسٹر میں ایک سوخا بنا دینا چاہئے اگر ٹھیکوں میں سوزش
 اور درد ہوتا ہو تو اون کو گرم پانی سے دھونا چاہئے اور زیادہ
 تکلیف کی حالت میں رات کو پلٹس باندھنی چاہئے +

Salicylic acid 4 drms. Extract of
 Indian Hemp. 4 gr. Methylated
 spirit 1 oz. Flexible Collodion 4 oz.

جسامت

نمبر ہی [] افرہی کے مختلف اسباب ہوتے ہیں، بعض وقت
 یہ پیدائشی ہوتی ہے اور اس صورت میں ورزش یا غذا کی کمی سے کچھ
 بہت زیادہ نفع نہیں ہوتا لیکن اکثر اوس کی وجہ کاہلی یا عیش کی
 زندگی یا غذا کی بے اعتدالی ہوتی ہے خواہ وہ غذا سادہ ہی کیون نہ ہو
 آخر الذکر صورت میں ظاہر ہے کہ اوس کا علاج کافی ورزش اور قلیل
 مقدار میں سادہ غذا ہے، نہایت قوی تدابیر کو فرہی گھٹانے کیلئے
 یک بارگی عمل میں لانا تندرستی کے لئے مضر ہوگا، رفتہ رفتہ تبدیل غذا
 اور زیادتی ورزش کی عادت ڈالنی چاہئے۔

کھانے کے متعلق بڑا اصول یہ ہے کہ مرغی چیزوں سے پرہیز کیا جائے
 اور اپنے کھانے کی فہرست سے آلو، شکر، مکھن، تازہ تازہ روٹی،
 چاول، کوکو، چربی اور تمام میٹھے کی بنی ہوئی چیزیں خارج کر دی جائیں
 البتہ آلو، شکر اور مکھن قلیل مقدار میں رکھے جائیں تو کچھ مضائقہ نہیں
 ایسی چیزیں کھائی جائیں جیسے کہ پتلا گوشت، توس، یا ڈبل روٹی
 کے پتلے پتلے ٹکڑے جن پر تھوڑا سا مکھن لگا ہو، بسکٹ، عرق لیمون،

ہلکی چائے، ابلے ہوئے پھل، قلیل مقدار میں ترکاریاں، خوب کی ہوئی
 چپاتی، بھنا گوشت جس میں بالکل گھی نہویا ہو تو بہت کم ہو، نشاستہ
 اور شیرین اشیا کا استعمال بہت کم کر دیا جائے یا بالکل ہی چھوڑ
 دیا جائے، نہار منہ بہت دنوں تک حمام میں جانا بدن کو دبا کرتا ہے
 اسی طرح جو اور جوار اور چنے کی روٹی کھانا بھی یہی اثر رکھتا ہے جو شخص
 گھبون کی روٹی کھانے کا عادی ہو اور وہ جو کی روٹی کھانا شروع کرے
 تو اس کی مٹائی کم ہو جاتی ہے، اسی طرح نہار منہ لیمون کا متوا ترک کر
 دنوں تک چوسنا اور نمک سود کبر اور زیتون کا کھانا بدن کو دبا
 کرتا ہے اور پختہ یا خام پیاز اور لہسن اور گندنا کا بکثرت کھانا بادی
 چھاٹتا ہے، جو ارش کمونی کھانے سے بھی فضلات تحلیل ہوتے ہیں
 اور آدمی دبا ہو جاتا ہے۔

لاغری | لاغری آدمی کو اگر فرہی بڑھانے کی خواہش ہو تو بازو اور گردن پر
 گرم اسی کے تیل میں برابر کا دودھ ملا کر اس کی مالش کی جائے
 مچھلی کا تیل قلیل مقدار میں باقاعدہ استعمال میں رہے اور مولدوں
 اغذیہ و ادویہ کھائی جائیں اکثر دہلی پتلی عورتوں کو گردن کی نگی ہوئی ہڈیوں سے
 جن کے آس پاس گڈھے پڑ جاتے ہیں تکلیف پہنچتی ہے ان کا علاج
 صرف یہ ہے کہ مسند رجبہ بالا طریق سے عام جسم کی مسرہی بڑھانے کی

کوشش کریں، جسم کے مذکورہ بالا حصہ کی ماس پر زیادہ توجہ کی جائے
اور اسی کا تیل استعمال کیا جائے جو نہایت مفید ہے، ماس غسل کا
نہایت اہم جزو ہے جس سے بدن میں طاقت اور رنگ و روپ پیدا
ہوتا ہے، جسمانی کسرت، اور آوازی و ورزشیں بھی مفید ہوتی ہیں،
وُبلے بازو ہون تو دن میں تین مرتبہ باقاعدہ ڈمبل ہلانے چاہئیں
یا چکی پیسنی چاہئے جس سے بازو بھی موٹے اور قوی ہون گے اور ورزش
بھی ہوگی اور کچھ کفایت بھی ہو جائے گی۔

یہ بات تعجب انگیز ہوگی کہ اگر تھوڑے عرصہ میں اعصاب ترقی
نہ کریں تو بھی بازو نسبتاً سڈول ہو جائیں گے۔ لاکھ سادکا تیل فری
کے لئے مفید ہے جس کا نسخہ حسب ذیل ہے۔

ایک سیر پیل کی تازہ لاکھ کو چار سیر پانی میں جوش دین، جب
چار حصہ باقی رہے تو ملکر کپڑے میں چھان لین اور اس کو سیر بھر
روغن کنجد سیاہ اور چار سیر گائے کے دہی میں ملا کر اس میں دو تولہ
اسگندنا گوری، سونف، زرد چوب، دار ہلڈ، قسط، ریٹیکا، لہٹی، دیو دار
صندل سنج، صندل سفید، موتھا، مجیٹھ، پدماکھ، بہارا، بالچھڑ
خس، اگر تھوڑا کونیکو فنتہ کر کے چار پھر تر رکھیں اس کے بعد لوہے کی کڑی
میں نرم آنچ میں پکائیں جب پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے تو اسکو نکال کر

صاف کر لیں۔ فرہی یا مٹاپے کیلئے سندرجہ اغذیہ و ادویہ کا استعمال مفید ہے۔
 بکری یا گائے یا نیل گائے کا تازہ دودھ ایک جوش و بکھر پینا (کیونکہ گائے
 کچا دودھ پینے سے مرض سل کا اندیشہ اور بکری کا کچا دودھ پینے سے مالابھاجا
 کا اندیشہ ہوتا ہے) فرنی، کھیر، دودھ چانول، پنیر، مکھن، گھی، بالائی، ربڑی
 مچھلی کا تیل، جوان اور موٹی مرغی کا گوشت، بطخ یا مرغابی کا گوشت، بٹیر و تیر کا
 گوشت، دنبہ کا گوشت، مٹھائی، حلوا، ہر سبہ، مغزیات مثلاً مغز بادام
 (کڑوے بادام زہریلے ہوتے ہیں) مغز پستہ، مغز فندق، مغز جوز یعنی اخروٹ
 انجیر، میدہ اور نشاستہ والی غذائیں؛ یہ سب اغذیہ جسم کو فروغ دیتی ہیں، انگوڑے
 کھانے سے بدن جلد موٹا ہو جاتا ہے لیکن اس کا مٹا یا پائیدار نہیں ہوتا جلد ہی
 تحلیل ہو جاتا ہے، بوزیدان کا حریرہ یا سنبل ہندی یا زرد باد کا کھانا بھی یہی فائدہ
 رکھتا ہے، کیلا کھانے سے بھی فرہی پیدا ہوتی ہے، آرد بافتلا اور آرد نخود کو
 نیل گائے (یا گائے) کے دودھ میں چاکر مٹھا ڈال کر کھانا جسم کو موٹا کرتا ہے
 کھانا کھانے کے بعد انار شیرین کا چوسنا بھی مفید ہے، ابریشم کا پہنا بھی مفید ہے۔
 کیلے کی پھلی کیلے کا گوند اور کتیرا اور اروی چاکر کھانا بدن کو خوب فروغ دیتا ہے
 گیہون کا ستو کھانا اور شربت قندین گھول کر پینا روغن خشخاش قندین
 ڈال کر کھانا فرہی لاتا ہے، ایام سرما میں نرم اور گرمی میں نیا لباس
 پہنا بھی فرہی لاتا ہے۔

طبی کتابوں میں یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ فریبی لانے والی
ادویہ کا استعمال چاند کی پہلی تاریخ سے شروع کر کے چودھویں تاریخ تک
جب تک کہ چاند عروج چل کر تارے سے گرنا چاہئے۔

ورزش

انسان کا جسم صانع مطلق کی کاریگری کا ایک عجیب و غریب نمونہ ہے
یہ وہ حیرت انگیز مشین (کل) ہے جس میں ہر وقت بے شمار چھوٹے
بڑے پرزے اپنا اپنا کام کرتے رہتے ہیں اور عجیب بات ہے کہ انسان
اُسی وقت تک تندرست رہتا ہے، جب تک وہ تمام ظاہری و باطنی
پرزوں سے مناسب حد کے اندر برابر کام لیتا رہے، جتنا کام وہ
پرزوں سے لیا جائے گا وہ اُسی قدر توانا اور تندرست رہیں گے
برخلاف اس کے اگر اون سے کام نہ لیا جائے یعنی ورزش نہ کی جائے
تو تمام رگ و ریشہ کمزور ہو کر تحلیل ہو جاتے ہیں اور بجائے تندرست
اور توانا ریشوں کے پیدا ہونے کے جسم میں چربی پیدا ہو جاتی ہے،
لیکن حد سے زیادہ کام لینا بھی غلطی ہے، اعتدال سے کام لینا چاہئے
مختصر یہ ہے کہ نہ تو بیکار بیٹھنا اور نہ تھک جاؤ۔

ورزش کرتے وقت دل زور زور سے دھڑکتا ہے، سانس جلدی جلدی چلتی ہے اور پھیپڑے مین زیادہ ہوا پہنچتی ہے جس سے غذا ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے اور جسم کی تمام کٹافتیں پسینہ کے ذریعہ سے خارج ہو جاتی ہیں، اس کے یہ معنی ہیں کہ اعضاء کی سرگشتگی اور طاقت حاصل کرتے ہیں اور نیز یہ فائدہ بھی ہے کہ جسم کے ہر ایک حصہ میں آکسیجن ملا ہو یعنی لطیف خون پہنچتا ہے جس سے تمام نظام عصبی اور دماغ کو تقویت ہوتی ہے، جسم میں نئے اجزاء کا پیدا ہونا اور خراب اجزاء کا تحلیل ہونا جس پر زندگی کا دار و مدار ہے ورزش کی وجہ سے زیادہ تیزی سے عمل میں آتا ہے اور کثیف و ناکارہ مادہ جو جسم میں رہ کر سمیت پیدا کرتا ہے ورزش کی بدولت مسامات کے ذریعہ سے خارج ہو جاتا ہے۔

ورزش کے فائدے نہایت کثیر ہیں، تقریباً تمام اعضاء بدن کا چست و چالاک رہنا ورزش ہی کے ذریعہ سے ممکن ہے جو بیویان ہر وقت پلنگوں پر بیٹھی رہتی ہیں اور گھر میں سست و بیکار پڑی رہتی ہیں وہ اس حقیقی مسرت سے جو عمدہ صحت کا نتیجہ ہے محروم رہتی ہیں۔

گھر کی چار دیواری میں جو ورزش مثلاً چھل قدمی وغیرہ ممکن ہو اسے پابندی سے ایک مقررہ وقت پر ضرور کرنا چاہئے مشکلات خواہ جو کچھ بھی ہوں اس عمل میں حارج نہ ہونے پائیں۔

تندرستی بہت ہی قیمتی چیز ہے جس کی ہر وقت اور ہر حالت میں اور ہر جگہ ضرورت ہے، گھر کا کام کاج اپنے ہاتھ سے کرنا بھی بذات خود ایک ورزش ہے۔

سب سے بہتر اور نفع بخش ورزش وہی ہے جس میں تمام اعضا بدن یکساں کام میں لانا پڑیں۔

مالک یورپ اور امریکہ میں چونکہ پردہ کی رسم نہیں ہے اس لئے عورتیں کھلی اور صاف ہوا میں ہر قسم کی ورزش کرتی ہیں، ہندوستان میں ستورات کی تمام عمر ایک چار دیواری میں بسر ہوتی ہے جہاں صاف، کھلی اور تازہ ہوا ملنا بہت دشوار ہے، تاہم ان کے لئے بھی مکان کے اندر ہی چیل و تدمی کرنا ہر حالت میں مفید ہے ورنہ بسند ہوا اور بیکاری بہت جلد جسم میں طرح طرح کی خرابیاں پیدا کر دیتی ہے۔ عورتوں کی ورزش کے تمام سامان اب یورپ میں مہیا ہو گئے ہیں اور اس مضمون پر بہت سی کتابیں شائع ہو چکی ہیں جن میں مختلف قسم کی ورزشوں کے نقشے دکھائے گئے ہیں اور تصویر کے ذریعہ سے ان ورزشوں کا

لے میں ایسی متعدد کتابوں پر غور کر رہی ہوں اور خدا نے چاہا تو خواتین کے لئے ایک کتاب جس میں پوری تفصیل ہوگی مرتب کروں گی۔

طریقہ بتایا گیا ہے جن کے دیکھنے سے صاف طور پر یہ معلوم ہوتا ہے
 کہ عورتیں گھر کی چار دیواری میں بھی ورزش کر سکتی ہیں اور یہ بہانہ باقی نہیں رہتا
 کہ گھر میں کیونکر ورزش کی جاسکتی ہے، اگر یہ آلات ورزش بھی نہ ہوں تو
 بھی خانگی کام عورتوں کی ورزش کے لئے کافی ہیں بشرطیکہ وہ اون کاموں میں
 مصروف رہیں، بچوں کی دیکھ بھال، باورچی خانہ اور سودی خانہ کی نگرانی
 کپڑوں کی کتر بیونت اور سلائی وغیرہ وغیرہ کچھ کم کام نہیں ہیں، غریبوں کو
 چکی پینا، مصالحہ پینا، چرخہ کاٹنا، برتن دھونا اور گھر کا کاروبار کرنا،
 بچوں کو سنبھالنا، اتنے کام ہیں کہ خود بخود اون سے ورزش ہو جاتی ہے
 اور چونکہ غریب عورتیں پسب کام کرتی رہتی ہیں اور بیٹھکر دن نہیں گزرتا
 اس لئے ان کی تندرستی ہمیشہ زاد ہون سے اچھی ہوتی ہے۔

ہندوستان میں دیکھا گیا ہے کہ بہ نسبت مردوں کے عورتیں
 مہلک امراض (مثل وق و سل) میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں جس کا سبب
 زیادہ تر یہی ہے کہ وہ کسی قسم کی ورزش نہیں کرتیں۔ بہر حال ورزش کرنا
 اور جسم کو کم از کم بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لئے مضبوط اور طاقتور
 بنانا عورت اور مرد دونوں کے لئے ضروری ہے مگر ورزش میں بھی متلا
 بظن سر رکھنا چاہئے، کیونکہ زیادہ ورزش بھی مضر صحت ہے +

لباس

لباس بلحاظ موسم | تندرستی کے لئے ہر موسم کے لحاظ سے موزون

لباس پہننا بھی نہایت ضروری ہے، موسم سرما میں اس قسم کا لباس پہنا جائے جو ہلکا اور گرم ہو، موسم گرما کا لباس ہلکا اور ٹھنڈا ہو، لباس کی ساخت ایسی ہو کہ ہر عضو اپنا اپنا کام آسانی سے کر سکے اور کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔

موسم سرما میں اور گرمی کے موسم میں بھی جب ورزش کی جائے تو فٹلائین یا اوئی لباس پہنا جائے کیونکہ اوئی کپڑا ہی ایک ایسا کپڑا ہوتا ہے جو پسینہ کو فوراً جذب کر لیتا ہے اور زکام یا سردی ہونے کا اندیشہ نہیں ہوتا، اوئی کپڑا بدن سے بالکل قریب پہنا جائے۔ اگر کوئی سوئی کپڑا ہو گا تو وہ پسینہ سے گیلا ہو جائے گا اور جب اس حالت میں سرد ہوا لگے گی تو زکام ہونے کا احتمال ہے۔

گرمیوں میں زیادہ تر سفید کپڑے پہنے جائیں کیونکہ اس رنگ کے کپڑے میں شعاع آفتاب کا بہت کم اثر ہوتا ہے جاڑوں میں رنگین خصوصاً سیاہ رنگ کا کپڑا اچھا ہوتا ہے، سیاہ گہرے رنگ کے کپڑے آفتاب کی

شعلع کو بہت جلد قبول کرتے ہیں +

تیمارداری

جس طرح صحت و تندرستی کی حفاظت و قیام کے لئے اصول
 حفظان صحت کی پابندی ضروری ہے اسی طرح کسی مریض کی
 صحتیابی کے لئے علاوہ دوا علاج کے باقاعدہ تیمارداری بھی ضروری ہے
 بلکہ ایک حد تک تیمارداری دوا سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے اصول
 تیمارداری کو ملحوظ رکھنے سے مریض کی حالت پر اچھا اثر پڑتا ہے اور ذرا سی
 بے احتیاطی سے مرض ترقی کر جاتا ہے اس لئے میری رائے میں ہر ایک
 مان اور بیوی میں نرس کی قابلیت کا ہونا اس کی ضروریات زندگی میں
 داخل ہونا چاہئے اور صفات نسوانی کا اس کو اہم جزو سمجھنا چاہئے۔ اس
 موضوع پر مین نے ڈاکٹری علاج میں تیمارداری کے متعلق ایک رسالہ ”ہدایات تیمارداری“
 شائع کیا ہے، اور تندرستی میں بھی اس پر ایک مستقل عنوان کے
 تحت میں مفصل تذکرہ کیا ہے اور نیز میجر بلکھم کی کتاب انڈین ہوم نرسنگ
 کے ترجمہ کو جو ”ہندوستانی گھروں میں تیمارداری کے نام سے موسوم ہے
 غور کے ساتھ مطالعہ کرنا چاہئے۔

مجھے امید ہے کہ نواتین میری اس محنت سے فائدہ حاصل کرینگے
اور خدا سے دعا ہے کہ میری یہ محنت مشکور ہو اور میری تالیفات
میری صنف کو فائدہ پہنچائیں یہاں سلسلہ کے لئے صرف ضروری اور
اصولی باتیں لکھی جاتی ہیں۔

مریض کا کمرہ خصوصاً متعدی امراض میں بالکل علیحدہ رکھنا چاہئے اور اگر سب سے اوپر کا کمرہ
جہاں شور و غل ادا چلنے پھرنے کی آواز نہ آئے تو بہتر ہے کیونکہ شور و غل سے مریض کو
بہت تکلیف ہوتی ہے اور اس کے کمرہ میں بجز مریض کے پتنگ اور ضروری
اسباب کے کل سامان نکال کر دوسرے کمرہ میں رکھ دیا جائے اور
المااریان اگر باہر نہ لیجائی جاسکیں تو ان کے اندر کا تمام اسباب
نکال کر خالی کر دینا چاہئے دیواروں اور چھت کو گیلے کپڑے سے پونچھ
دیا جائے اور ایک ایک گوشہ گرد و غبار سے پاک کیا جائے غیر ضروری
سامان کمرے سے علیحدہ کر دیا جائے اور صرف ضروری سامان جو
وقتاً فوقتاً آسانی سے صاف کیا جاسکے، رہنے دیا جائے۔

مریض کے کمرے میں اونچی پردے ہرگز نہ لگائے جائیں بلبل یا
کسی دوسرے کپڑے کے پردے جو آسانی دھوئے جاسکیں زیادہ
موزوں ہیں، پتنگ کے پردے اور جھالریں بالکل بے کار ہیں ان کے
ہوا زک جاتی ہے کمرے میں درمی کا فرش بچھا دیا جائے تاکہ لوگوں کی

آمد و رفت سے آواز نہ ہو قالین وغیرہ نہ بچھائے جائیں۔

مریض کا پلنگ ایسے موقع پر بچھایا جائے جہاں تازہ ہوا کا گذر ہو اور کثیف ہوا دور ہوتی رہے، دیوار سے ملا کر پلنگ نہ بچھایا جائے اور سر ہانے، پائنتی اور پہلوؤں کے درمیان فصل رکھا جائے تاکہ ہو کی آمد و رفت رہے اور بیمار دار کو آنے جانے میں دقت نہ ہو، پلنگ کی پائنتی کھڑکی کی طرف نہ ہونی چاہئے، نہ مریض کا منہ کھڑکی کے مقابل رہے کیونکہ تیز روشنی ناگوار گذرتی ہے اگر مریض کو زیادہ عرصہ گزر جائے تو ایک زائد پلنگ کمرے میں بچھا دینا چاہئے تاکہ جب پلنگ صاف کرنے یا بستر بدلنے کی ضرورت ہو تو مریض کو اٹھا کر دوسرے پلنگ پر لٹا دیں۔

متعدی مرض کی صورت میں پیسہ کی بھٹی ہوئی کرسیاں کمرے میں رکھی جائیں، یہ کرسیاں دافع عفونت ادویہ سے ہتھالی دھوئی جاسکتی ہیں۔

مریض کے کمرے میں ایک چھوٹی اور ایک بڑی میز ہونی چاہئے چھوٹی میز جس پر صاف باریک کپڑا پڑا ہو پلنگ کے قریب رکھی رہے اور اس پر دواؤں کی شیشیاں وغیرہ رکھ دی جائیں، بڑی میز پر بیمار دار کے لکھنے کا سامان کاغذ پنسل رکھی رہے کہ وہ معالج کی اطلاع کے لئے ضروری یادداشت لکھ سکے۔

اگر مریض اس قابل ہے کہ بیٹھ کر کھانا کھا سکتا ہے تو اس کے لئے

ایک چھوٹی سی میز جو دو فٹ لائبرائی ایک فٹ چوڑی اور ایک فٹ بلند ہو
 موجود رکھنی چاہئے اور اس پر کھانا چن دینا چاہئے ، اگر اس میز کے
 سامنے کا حصہ کسی فرد و شکل میں تراش دیا جائے تو یہ مریض کے سینہ
 کے اور بھی قریب رکھی جاسکتی ہے اور مریض آسانی سے کھانا کھا سکتا ہے۔
 مریض کا پلنگ اگر آہنی ہو تو بہت مناسب ہے ، لیکن زیادہ پکدار نہ ہو
 یہ پلنگ سہولت سے کھولا اور صاف کیا جاسکتا ہے ، نوار کا یا ستلی کا پلنگ
 جلد ڈھیلا ہو جاتا ہے جس سے مریض کو تکلیف ہوتی ہے ، اگر ستلی یا نوار کا
 ہو تو وقتاً فوقتاً اس کو کتے رہنا چاہئے ، پلنگ ساڑھے چھ فٹ لائبرائی
 اور تین فٹ چوڑا ہونا چاہئے اس سے زیادہ چوڑائی کا پلنگ ہرگز نہ
 استعمال کیا جائے ، کیونکہ مریض کو نملانے کھانا کھانے اور کپڑے پہنانے میں
 کسی قدر دشواری ہوتی ہے۔

پلنگ کے گدے میں نایل کے جٹے یا روئی بھری ہوئی ہونی چاہئے اور
 گدے کا علاقہ کسی سوتی کپڑے کا ہو جو وقتاً فوقتاً دھویا جاسکے ، گدے پر
 ایک کمل بچھا کر اس پر سفید چادر بچھا دینی چاہئے اور چادر گدے کے
 نیچے اس طرح موڑ دی جائے کہ سلوٹین نہ رہنے پائیں ، سلوٹون سے مریض
 تکلیف ہوتی ہے اور بعض اوقات پیٹھ میں خراش پڑ کر زخم ہو جاتا ہے
 اسی طرح کمل کو بھی گدے کے چاروں طرف موڑ دینا چاہئے کہ وہ سکڑنے

نہ پائے ورنہ اس سے بھی اندیشہ ہوتا ہے کہ چھل کو مریض کی پیٹھ میں زخم نہ ہو جائے، مکمل موسم سرما کے سوا اور موسموں میں استعمال نہ کیا جائے چادر ایسے کپڑے کی ہو جو آسانی سے دھوئی جاسکے، تکیوں پر سوتی کپڑے کے سادے غلاف جن میں جھالورین وغیرہ نہ لگی ہوں چڑھانا چاہئے، آگے سے تکیے صاف روئی کے ہوں، پرانی روئی دوسری تو شکون یا کافون کی روئی سے گدون، تکیوں کو بنایا جاتا ہے اس میں احتمال رہتا ہے کہ مضر صحت جراثیم موجود نہ ہوں، مریض کے پلنگ کے نیچے صندوق اور ہوتے وغیرہ نہ رکھنے چاہئیں۔

اگر چھرون کی کثرت ہو تو چھردانی لٹکا دینا چاہئے لیکن فرش تک لٹکی ہو نہ ہو اور جالی کا پردہ خوب تنہا ہونا چاہئے تاکہ ہوا داخل ہو سکے۔ بعض قسم کی بیماریوں میں ریڑ کے پانی یا ہوا بھرے ہوئے گدے استعمال کئے جاتے ہیں جن سے جسم پر خراش نہیں پڑتی، زیادہ ہوا بھرنے سے گدے میں ملائمت نہیں رہتی اس لئے اوس پر مکمل کو دوتہ کر کے بچھا دیا جائے فاج اور طویل علالتوں میں ایسے گدون میں نیم گرم پانی (۹۰ درجہ فارن ہائٹ کی حرارت کا) بھرا جاتا ہے، اور تیماردار کو اون پر خود لیٹ کر دیکھ لینا چاہئے کہ گدے میں پانی یا ہوا پورے طور پر بھر گئی یا نہیں۔

مریض کے بستر کی چادروں اور اوڑھنے کے کپڑوں کو جلد جلد بدلتے

رہنا چاہئے کیونکہ پسینہ کی وجہ سے ان میں نمی اور لہو پیدا ہوتی ہے، کمرے کو گرم کرنے کے لئے حتی الامکان ایسے آہنی چولھے یا انگیٹھیان استعمال نہ کی جائیں جن میں لکڑی کا کوئلہ جلایا جاتا ہے اس مقصد کے لئے اگر ممکن ہو تو کھٹا ہوا آتش دان بہت موزوں ہے غذا ہر وقت تیار اور موجود رہنی چاہئے کیونکہ بعض اوقات پکے مین دیر ہونے سے مریض کو غصہ آجاتا ہے اور بھوک مر جاتی ہے کھانے کی چیزیں خواہ کچی ہوں یا پچی، مریض کے کمرہ میں ہرگز نہ رکھی جائیں بلکہ صرف کھانے کے اوقات میں سامنے لائی جائیں۔

غذا صاف ستھری برتنوں میں نکالی جائے اور نہایت صاف طریقہ سے مریض کے سامنے پیش کی جائے۔

اگر مریض نے اوقات غذا مقرر کر دیے ہوں تو ان اوقات میں لیض کو سوتے سے اٹھا کر غذا کھلائی چاہئے کیونکہ سونے میں نقاہت بڑھتی رہتی ہے، اگر مریض بہت کمزور ہے تو تیکے کے نیچے سے ہاتھ لیجا کر مریض کے سر اور شانوں کو سہارا دے کر اٹھانا چاہئے۔

کمرے کو ٹھنڈا کرنے کے لئے کمرے کے دروازہ یا کھڑکی میں برف کا دس میں سیر کا ایک گھڑا رکھ دینا چاہئے یا خس کی ٹٹیان کافی ہوں، ان ٹیٹون پر جو پانی چھڑکا جائے اس میں پینٹنٹ آف پوٹاش ملا دیا جائے اس سے ٹٹیان تروتازہ بھی رہتی ہیں اور پانی کی کثافت بھی کسی قدر دور

ہو جاتی ہے ٹیٹان لگانے سے قبل معالج سے اجازت لی جاوے ورنہ ممکن ہے کہ مریض کی ایسی حالت ہو کہ اوس کے اعصاب پر اوس کا اثر نقصان رسان ہو، اگر ممکن ہو تو بجلی کے پنکھے استعمال کئے جائیں اس سے بہتر کمرے کو ٹھنڈا کرنے کے لئے کوئی چیز نہیں ہے، بعض امراض ایسے ہیں جن میں مریض کو اندھیرے میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے جیسو آجوشیم و ماغی امراض اور چھپک وغیرہ، اس کے علاوہ جملہ امراض میں مریض کے کمرہ میں روشنی کا کافی انتظام رکھنا چاہئے۔

ایسے مقامات پر جہاں گرمیوں کے موسم میں سخت لوجھتی ہے اور آفتاب کی تپش زیادہ ہوتی ہے مریض کا کمرہ گرم ہو اسے محفوظ رہنے کی غرض سے بند کر دیا جاتا ہے لیکن اس کی ضرورت نہیں ہے کہ کمرے میں بالکل اندھیرا کر دیا جائے بلکہ ضرورت تو یہ ہے کہ جس کمرے میں مریض رکھا جائے وہ کمرہ وسیع اور کشادہ ہو، اوس کی کھڑکیاں کھلی رکھی جائیں، کمرے کو بند کرنے سے ہوا بہت جلد کثیف ہو جاتی ہے اس لئے ہوا کی آمد و رفت کا ہر دم کا نظار رکھنا چاہئے، البتہ ہوا کی گرمی دور کرنے کی تدبیر عمل میں لانی جائے کھڑکیوں پر سبزی یا نیچے پردے لٹل کے لگانے سے تمازت کم ہو جاتی ہے، مریض کے کپڑے جلد جلد تبدیل کرنے چاہئیں اور اوس کے جسم کی صفائی کا بہت خیال رکھا جائے، اگر کچھ نقصان کا اندیشہ نہ ہو تو مریض کو غسل بھی

دینا چاہئے، غسل کے وقت یہ احتیاط ضروری ہے کہ پانی نہ ٹھنڈا ہو نہ زیادہ گرم ہو اور غسل خانہ کا دروازہ بند کر دیا جائے تاکہ ہوا کا جھونکا مریض کو نہ لگے جو کپڑے مریض کو پہناے جائیں اور مین موسم کا لحاظ رکھا جائے۔

مریض کے کمرہ میں آومیون کا مجمع نہ رہے اور نہ وہاں زیادہ آمد و رفت رکھی جائے، رقیق دوائیں شیشی یا چینی کے برتن میں رکھی جائیں اگر دوا دن میں کئی بار پلائی جاتی ہو اور کسی ایک وقت دوا نہ پلائی جائے تو دوسری مرتبہ دوا کی مقدار دو گنی نہیں دینا چاہئے، دوا دیتے وقت شیشی کو اچھی طرح ہلایا جائے یونانی ادویہ عموماً وزن کر کے نہیں دیجاتیں بلکہ عطار اندازہ سے پڑیان باندھ دیتے ہیں اور دوا کم و بیش ہو جاتی ہے جس سے سخت اندیشہ رہتا ہے اس لئے عطار کو تاکید کرنا چاہئے کہ وہ دوائیں ٹھیک وزن کر کے دے، یا جو دوا آئے اس کو خود گھر میں وزن کر لینا چاہئے۔

عطار اکثر دواؤں کے دینے میں بھی نہایت بے احتیاطی کرتے ہیں اس لئے دواؤں کو طبیب یا اس شخص کو جسے دواؤں کی شناخت ہو دکھلا لینا چاہئے اگر غلطی سے کوئی دوسری دوا دیدی ہو تو واپس کر کے اصلی دوا لے لی جائے اور تمام مفرد دواؤں کو جوش دینے یا بھگونے سے پہلے اچھی طرح صاف کر لینا چاہئے تاکہ کی قلعی دار یا ایلیومینیم کی دگچی میں جوش دینا چاہئے اور دوا بھگونے کے لئے بھی کلچ، چینی یا ایلیومینیم کا برتن استعمال کیا جائے دوا پینے کی سل

سخت پتھر کی ہونی چاہئے تاکہ پتھر کے اجزاء دوا میں شامل نہ ہو جائیں، پینے کی دہ ۱۱ اور لیپ وغیرہ پینے کی سلیبن علیحدہ علیحدہ ہوں اور دوا پینے سے پہلے خوب رگڑ کر دھولی جائیں۔

شر بتوں میں عموماً رنگ دیدیا جاتا ہے جو ایک حد تک مضرت رسان ہوتا ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ شربت گھر ہی میں تیار کر لیا جائے، اگر گھر میں نہ بن سکے تو اطمینان کے بعد بازار سے خرید لیا جائے، پینے کی دوا میں اور بیرونی استعمال کی ادویہ الگ الگ رکھنی چاہئیں، بعض وقت ناخواندہ بیمار غلطی سے بیرونی استعمال کی دوا میں مرہن کو پلا دیتے ہیں جس سے مریض کی حالت خطرناک ہو جاتی ہے۔

یہ غلطی جاہلون سے ہی نہیں بلکہ پڑھے لکھوں سے بھی ہو جاتی ہے انگلستان کے مشہور اور نامی پروفیسر کسلے صاحب کی وفات اسی بے احتیاطی سے وقوع میں آئی یعنی ان کی بیوی نے غلطی سے خارجی استعمال کی دوا پلا دی تھی خصوصاً انگریزی دواؤں میں اس احتیاط کی بے ضرورت ہے، تمام شیشیوں، بوتلوں وغیرہ پر اردو میں پرچے لکھ کر لگا دیے جائیں اور پلانے کی دوا کا اگر پیمانہ نہ ہو تو شیشی پر معتمد دوا کے نشان لگا دینے چاہئیں، دوا کے استعمال کے وقت ہمیشہ شیشی کی چٹ پڑھ لی جائے تاکہ غلطی استعمال کا احتمال نہ رہے۔

زہریلی دوائیں دوسری دوائوں کے پاس ہرگز نہ رکھی جائیں ایسی دوائیں بالکل علاحدہ کسی الماری وغیرہ میں رکھنی چاہئیں اور ایسی شیشی یا ظرف پر ایک چٹ چمکا کر لفظ ”زہر“ لکھ دینا چاہئے۔

جو لوگ تیمارداری کریں ان کو نہایت پاک و صاف رہنا چاہئے اور وہ لباس کو جلد جلد تبدیل کرتے رہیں، تیمارداروں کا فرض ہے کہ مریض کی حالت کا نہایت غور کے ساتھ مشاہدہ کرتے رہیں اور اس حالت کی ایک یادداشت لکھ لیا کریں اور وہ یادداشت معالج کو دکھا دیا کریں معالج سے کوئی بات پوشیدہ نہ رکھی جائے، اگر تیمارداروں یا خود مریض کوئی بے احتیاطی ہو گئی ہو تو اس کو بھی ظاہر کر دینا چاہئے اور ڈاکٹر یا طبیب جو ہدایتیں کرے اسکی توجہ کے ساتھ پابندی کی جائے اور جس چیز کے کھانے کو منع کر دیا جائے وہ چیز مریض کو ہرگز نہ دی جائے۔

یاد رکھنا چاہئے کہ پرہیز نصف علاج ہے، تیمارداری میں سب سے مقدم بات یہی ہے کہ مریض کو بد پرہیزی نہ کرنے دی جائے کیونکہ ذرا سی برہیزی مرض بہت طول پکڑ جاتا ہے، اکثر مائیں اپنے بچوں کی بیماری میں کھانے پینے کی چیزوں میں احتیاط نہیں کرتیں اور لاڈ میں اگر ایسی چیزیں ان کو کھانے کو دیتی ہیں جو ان کو سخت نقصان پہونچاتی ہیں اگر وہ ذرا اپنے دل پر جبر کر کے بچے کی ضد پوری نہ کریں تو ان صیبتوں سے جو بد پرہیزی سے

اٹھانی پڑتی ہیں محفوظ رہیں گی، صاحب مقدرت اشخاص کے لئے سب سے مناسب تدبیر یہ ہے کہ بیمار کے لئے اور خصوصاً جب کہ عورتیں اور بچے بیمار ہوں کسی نرس کا انتظام کیا جائے اور تمام تیمارداری اس کے اور ڈاکٹر کے ہاتھ میں دیدی جائے، یونانی علاج میں بھی نرس سے بہت کچھ امداد مل سکتی ہے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ چند ضروری امور ایسے ہیں جن پر بظاہر اسباب تندرستی یا علالت کا انحصار ہوتا ہے۔ (۱) مکان - (۲) جسمانی صفائی - (۳) لباس (۴) ماکولات و مشروبات - (۵) ورزش - (۶) سونا - ان سب باتوں کا طبی اصول پر خیال رکھنا چاہئے۔

علاوہ مذکورہ بالا امور کے اور بھی چند باتیں ہیں جن کا مریض کی تیمارداری میں خاص طور سے لحاظ رکھا جانا لازمی ہے، سب سے مقدم اس بات کی ضرورت ہے کہ تیماردار دن اور گھر کے تمام لوگوں کو صبر اور ضبط سے کام لینا چاہئے اور کسی قسم کی گھبراہٹ اور پریشانی خصوصاً مریض کے سامنے ظاہر نہ کرنی چاہئے اور مریض پر اعتراض کرنے اور اس کو اشتعال دلانے یا کسی بات سے اذردہ کرنے سے ہمیشہ احتراز کیا جائے اور کبھی مریض کے کمرہ میں سرگوشی نہ کی جائے، اگر کوئی ایسی بات کہنا ہے جو مریض سے پوشیدہ رکھی جائے تو مریض کے کمرہ سے علیحدہ کرنی چاہئے اگر پوشیدہ رکھنا نہ ہو تو پوری معمولی آواز میں بات کریں۔

مریض کے کمرہ میں شکوہ و شکایت اور گریہ و زاری ہرگز نہ کی جائے روئے سے مریض کی حالت پر بہت برا اثر پڑتا ہے، اوسکے سامنے ہر وقت بشاش چہرہ بنا کر رکھنا چاہئے اور اوس کی شکایتوں اور سوالوں کا ہمیشہ خند پیشانی سے جواب دیا جائے اگر مریض کسی ایسی چیز کا اصرار کرے جو اوس کے لئے مضر ہے تو اوس کو نہایت نرمی سے سمجھا دینا چاہئے کبھی غلگی اور غصہ سے انکار نہ کیا جائے اگر بیمار کو کوئی پینے کی چیز دیجائے تو بہت احتیاط رکھیں کہ اوس میں سے کچھ گرنے نہ پائے اس سے بیمار کو غصہ آ جاتا ہے اور نہ کوئی ایسی بے ڈھنگی حرکت کیجئے جس سے مریض کو نفرت ہو یا جو اسے ناگوار گذرے مثلاً منہ پھیر کر کوئی چیز دی جائے یا دیتے وقت اپنے چہرہ یا حرکات سے کراہت ظاہر کی جائے۔

مریض کو کمرہ میں نیروشنی کی جائے اس موقع کے لئے موم بتیان بہت مناسب ہوتی ہیں اگر موم بتی پر باریک نمک میسکر ڈال دین تو شمع بہت آہستہ آہستہ جلتی ہے۔ عیادت کے لئے جو دوست احباب آئیں ان سے اگر مریض کو ملنے میں تکلیف ہوتی ہو تو صرف اوس کے مزاج کی کیفیت بیان کر دینی چاہئے، ہاں اگر کوئی حرج نہ ہو تو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت دی جائے ورنہ باہر سے احوال دریافت کرنا کافی ہے یہ ایک ایسی ضروری اور قابل عمل بات ہے کہ اس پر خواتین کو خصوصیت کے ساتھ عمل پیرا ہونا چاہئے۔

جو لوگ مریض کے پاس جا لیکن اون کو لازم ہے کہ مریض سے

تسلی بخشی کی باتیں کریں اور دوا یا علاج کی خرابی پر اعتراض نہ کریں
کیونکہ اس قسم کی باتوں سے مریض کو پریشانی ہوتی ہے اور وہ علاج کے
تبدیل کرنے پر اصرار کرتا ہے اور علاج کی بار بار تبدیلی مریض کے لئے
سخت مضر ہے۔

اس کے سامنے ایسی باتیں نہ کی جائیں جو متوحش ہوں اور
رنج و غم پیدا کریں حادثات مرگ وغیرہ کا مطلق تذکرہ نہ کیا جائے
اسی طرح کوئی بڑی خوشی کی خبر بھی یکایک نہ سنائی جائے اور جہاں تک
ممکن ہو جلد واپس ہو جائیں، ادب عیادت میں از روی حدیث شریف
جلد اٹھنا بھی داخل ہے، اور اس کو بہترین قسم عیادت مانا گیا ہے۔

اتفاقی حادثات

چوٹ یا زخم بعض اوقات بچوں اور بڑی عمر کے آدمیوں کے بھی چوٹ
یا زخم لگ جاتا ہے اور ڈاکٹر یا طبیب فوراً نہیں آسکتا اس لئے ایسی تدابیر سے
واقفیت ضروری ہے جن سے زخم وغیرہ کی حالت زیادہ خطرناک نہ ہونے پائے
اور ایسی واقفیت ہر خاتون اور مرد ہی کو نہیں بلکہ لڑکوں اور لڑکیوں کو بھی

ہونی چاہئے اور یہ واقفیت سینٹ جان ایمبولنس کی کتابوں سے بخوبی ہوتی ہے
بلاشبہ آئندہ تکلیف کو کم کرنے کے لئے فوری تیمارداری کے اصول کی تفصیلات
نہایت بیش قیمت چیز ہے اور اسی لئے اس حصہ میں اتفاقی حادثات کا باب
رکھا گیا ہے۔

اگر اتفاقی حادثہ پیش آئے تو سب سے مقدم حواس قائم رکھنے اور مستقل
مزاج رہنے کی کوشش کرنا چاہئے اور کوئی تدبیر عمل میں لانے سے پہلے ایک
قطعی رائے قائم کر لی جائے اور کسی نا تجربہ کار کی صلاح سے کوئی عمل نہ کیا جائے
کیونکہ علاوہ تاخیر کے مریض کی تکلیف بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

جس شخص کے چوٹ آئے یا زخم لگے اوس کو اسی پہلو پر لٹا دینا چاہئے
جس پہلو پر اوس کو آرام ملے یا چت لٹا دیا جائے لیکن اگر چت لٹانے میں
سائنس وقت سے لی جائے تو جسم کے اوپر کا حصہ اونچا کر دیا جائے۔ اگر
مریض کا جسم سرد ہو تو چادر اوڑھا دی جائے یا کسی اور تدبیر سے اوس کے
جسم میں حرارت پہنچائی جائے اور بغیر سخت ضعف کی حالت کے
کوئی محرک چیز کھانے یا پینے کو نہ دی جائے۔

جب جسم کے کسی عضو میں زیادہ زخم لگ جائے تو جس رگ سے خون جاری ہو
اوس کی تناسبت سے علاج کیا جائے اور خون بند کرنے کی تدابیر کو فوراً عمل میں
لانا چاہئے ورنہ موت واقع ہونے کا اندیشہ ہے۔

تدائیر ذیل خون بند کرنے کے لئے کار آمد ہیں :-
 اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی سطح
 باندھ دی جائے کہ زخم رسیدہ مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح
 دبا ہو رہے۔ زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اوس رخ
 جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے جو قلب سے قریب ہوتا ہے اگر اس کے دبانے سے
 خون بند نہ ہو تو عضو کے گرد خوب کٹی پٹی باندھ دی جائے اور اُس مقام پر
 بالخصوص زیادہ دباؤ پڑنا چاہئے جو قلب سے قریب تر نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصے سے خون آتا ہو تو زخمی عضو پر
 پورا دباؤ ڈالنا چاہئے اور اس عضو کو اونچا رکھنا چاہئے، زخم اگر ٹانگ میں
 ہو تو مریض کو چپٹ لٹا کر ٹانگ اونچی کر دی جائے، دبانے کے لئے کوئی نرم چیز
 مثلاً رومال، اسفنج یا انگلیان استعمال کی جائیں۔

اگر خون برابر جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد کس کر پٹی
 باندھ دی جائے اور فوراً ڈاکٹر کو بلا یا جائے یا مریض کو ہسپتال لے جائیں۔

زخم اگر سر میں ہو تو نرم کپڑے کی گدی کھڑکیوں سے دبا دیا جائے اس سے خون بند ہو جائے
 چہرے اور جڑے کا خون بھی اسی طریقہ سے بند کیا جاسکتا ہے یعنی زخمی
 جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبا دیا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے مل جائے، جب خون
 کسی ماؤف جگہ سے جیسے پھوڑے وغیرہ سے جاری ہو اور آسانی سے بند

نہ تو روئی کے چند پہلے اوپر تلے رکھ کر پھٹکری کے پانی میں تر کر کے ہمیشہ آہستہ
سکھلا کر زخم پر باندھ دیے جائیں یا معمولی روئی یا ململ کی گدی ٹھنڈے پانی میں
تر کر کے زخم پر باندھ دینی چاہئے۔

اگر پاؤں کی متورم ورید پھٹ جائے تو پاؤں کو جسم سے اونچا کر کے زخم کے
نیچے پٹی باندھ دی جائے اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہونچنے سے خون جاری ہو
تو ٹھنڈے پانی یا برف سے دھونا چاہئے۔

دم کا گھٹنا | جس شخص کا دم گھٹ جائے اس کو فوراً تازہ ہوا دی جائے

اور سرد پانی سے اس کا منہ دھلایا جائے، ٹھنڈے پانی سے سر پر
پچکاری لگانا اور تلوے اور ہتھیلیاں سملا نا بھی مفید ہے، اس کے علاوہ
حلق میں کوئی پروغیرہ ڈال کر قے کرانا چاہئے، اور قے کرانے کے بعد کوئی
مقوی چیز پانی چاہئے اگر مریض بظاہر مردہ ہو تو سرد پانی کے چھینٹے دئے جائیں
اور گرم کپڑے سے زور کے ساتھ مالش کی جائے اور سر میں پچکاری بھی ضرور
لگائی جائے۔

پانی میں ڈوب جانا | جب کوئی غریق یعنی ڈوبا ہو شخص پانی سے نکالا جائے
تو فوراً کسی ڈاکٹر کو بلوایا جائے، ایک دو کمبل اور خشک کپڑے بھی منگوانے
چاہئیں، اگر ممکن ہو تو ایک گاڑی بھی منگوانی چاہئے یا ڈولی یا چارپائی کا
بند و بست کرنا چاہئے، مگر جب غریق کو پانی سے نکالا جائے تو کھلی ہوا میں

(خواہ کشتی میں ہوں یا کنارے پر) فوراً خود اس کا علاج شروع کر دینا چاہئے تاکہ اوسکو سانس آنے لگے، ڈاکٹر وغیرہ کے انتظار میں اسکو بلا علاج نہ پڑا رہنے دین ممکن ہے کہ ڈاکٹر نہ ملے یا نہ آسکے اس لئے اس کا سانس بحال کرنے کے لئے اپنی طرف سے پوری کوشش کرنا چاہئے اور جب اسے سانس آنا شروع ہو جائے تو اس کے جسم کو گرمی پہنچانا اور دوران خون کو تیز کرنا چاہئے، غرضیکہ اسکی جان بچانے کے لئے ایک دو گھنٹہ تک برابر علاج کرنا چاہئے کیونکہ بعض غریق اس قسم کے علاج سے دو دو تین تین گھنٹہ کے بعد بھی جان بچ ہو گئے ہیں، جب تک اچھی طرح سانس نہ آنے لگے غریق کے بھیگے کپڑے اتارنے اور اس کے جسم کو خشک کرنے اور اس کا سانس بحال کرنے کے سوا اور کچھ نہ کرنا چاہئے، جب سانس آنے لگجائے تو پھر جسم کو گرم کرنا اور دوران خون کو تیز کرنے کی کوشش کرنا چاہئے۔

غریق کی سانس بحال کرنے کا طریق | غریق کو فوراً اٹھا کر کے لٹا دو یعنی اوسکا منہ نیچے کی طرف کر کے لٹا دو اور اوس کے پیٹ اور چھاتی کو نیچے کوئی سخت تھیلہ یا گدیلا یا کوئی تہ کیا ہوا کپڑا رکھو۔ اس کی ایک کلائی اس کی پیشانی کے نیچے رکھو تاکہ اس کا منہ زمین سے اونچا رہے پھر غریق کی پیٹھ کو دو تین بار پانچ پانچ سیکنڈ تک زور سے نیچے کوداؤ تاکہ اس کے پیٹ اور چھاتی کا پانی نکل جائے پھر اوسکو سیدھا کر کے یعنی پشت پر لٹا کر جو تھیلہ اس کے پیٹ کے نیچے

رکھا ہوا تھا وہ اس کے کندھوں کے نیچے رکھ دو اور اس کا سر نیچے کو
 ہونے دو اور ہر ایک تنگ کپڑا جو اس کی گردن یا چھاتی کے گرد ہوا اسے
 اتار دو پھر ایک مددگار غریق کی زبان کو کسی خشک رومال وغیرہ سے پکڑ کر
 یاختے یا ڈور سے باندھ کر ذرا باہر کو کھینچ کر پکڑے رکھے اور دوسرا مددگار
 غریق کے سر ہانے کھڑا ہو کر اسکے بازوؤں کو کہنیوں کے اوپر سے پکڑے
 اور ان کو سر پر سے کھینچ کر دو تین سیکنڈ تک تانے رکھے ایسا کرنے سے
 پھیپھڑوں میں ہوا جاتی ہے، پھر اس کے بازوؤں کو آہستہ سے اس کی
 چھاتی کے دونوں طرف لگا کر دو تین سیکنڈ تک دبا رکھے ایسا کرنے سے
 ہوا پھیپھڑوں میں دیکر نکل جاتی ہے

یہ عمل مصنوعی تنفس توجہ اور استقلال سے فی منٹ پندرہ دفعہ کو حساب سے
 بیس منٹ تک یا زیادہ عرصہ تک جب تک کہ خود سانس آنے لگے جاری رکھنا چاہئے
 اور جب سانس آنے لگے تب بھی آہستہ آہستہ چھاتی کھولنے اور ڈھیلا کرنے کی متذکرہ بالا
 حرکات سے مدد کرتے رہنا چاہئے حتیٰ کہ سانس بخوبی آنے لگجائے پھر
 اس عمل کو چھوڑ کر مریض کو جسم کی گرمی اور دوران خون کو بحال کرنے کی
 کوشش کرنی چاہئے۔

جب مصنوعی عمل تنفس جاری ہو تو غریق کے ہاتھ پاؤں خشک دین
 اور اگر خشک کپڑے یا کمبل مل سکیں تو گیلے کپڑے اتار کر اس کو خشک کپڑے

پہنا دین یا کمبل وغیرہ اسپرڈھک دین، لیکن یہ کام اس طریق سے ہو کہ مصنوعی
تنفس کے عمل میں ہرج واقع نہ ہو۔

گرمی اور دوران خون کا بحال کرنا جسم کی گرمی اور دوران خون کو بحال کرنے کے لئے
ٹانگوں اور باہوں کو نیچے سے اوپر کی طرف زور سے دبیں یعنی ان پر ہاش
کریں اور ہاش کرنے کے لئے فلایین کے ٹکڑے یا رومال وغیرہ کا استعمال
کرنا چاہئے اور ہاش کمبل کے اندر سے یا خشک کپڑوں کے اوپر سے کریں
اور گرم پانی کی بوتلیں غریق کی عضلوں، رانوں اور پاؤں کے نیچے رکھیں
اور جب وہ کچھ ٹھنکے کے قابل ہو جائے تو تھوڑی سی برانڈی گرم پانی میں
ملا کر یا گرم قہوہ یا چائے پلاتے رہیں۔

نقٹہ: کوئلوں کی دھانس یا زہر سے دم گھٹنے میں یا پھانسی یا بجلی
وغیرہ کے صدمے سے دم رک جائے میں بھی تنفس کو بحال کرنے کے لئے یہی
عمل مصنوعی تنفس کیا کرتے ہیں۔

اگ سے جل جانا | اگ سے جل جانے پر جلے ہوئے مقام پر فوراً شکر
لگا دینی چاہئے، یا پانی میں کھائے کا کتھا لگا دینا چاہئے اس سے سوزش
بالکل کم ہو جاتی ہے اور آبلہ بھی نہیں پڑتا اور جب کپڑوں میں اگ لگ جائے تو
تو بھاگنا نہیں چاہئے بلکہ فوراً فرش پر لیٹ کر لوٹنا چاہئے، اس تدبیر سے
اگ بجھ جاتی ہے اور بڑھنے نہیں پاتی اور جو شخص اس کے قریب کھڑا ہو اس کو

فورا کمبل وغیرہ اوپر پڑا ل دینا چاہئے۔

جلے ہوئے عضو کے زخم پر گل مختوم کالیپ کرنا اور سرکہ کو گائے کی
چربی میں ملا کر یا کرم ساگ کی راکھ انڈے کی سفیدی میں لگانا اور چھدر کے
پتوں کا نچوڑا اور سرکہ لگانا تمام دواؤں سے نافع ہے۔

مسندی کو کو تھیر کے نچوڑ میں گوند کر لگانا بہت فائدہ کرتا ہے۔

خرفہ کے سبز پتوں کا نچوڑ جلے ہوئے مقام پر اور چونے کو سات دفعہ
پانی میں دھو کر انڈے کی سفیدی ملا کر مرغ کے پر سے لگانا فی الفور درد کو
ساکن کرتا ہے مگر ادس کو آزار نہ پہنچائے کیونکہ جب زخم بھر کر اچھا ہو جاتا
تو وہ خود ہی اتر جاتا ہے۔

سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ السی کا تیل اور چوڑا پانی (lime water)
ہم وزن ملا کر لگانا چاہئے، ان دونوں کو ملا کر اس قدر کھونٹو کہ وہ بالکل سفید
ہو جائے اس کے بعد استعمال کرو۔

اگر زخم پڑ جائے تو اوں کو صاف رکھنا اور ہوا سے بچانا چاہئے اور
ان پر یوکالپٹس آئیٹمنٹ (مرہم یوکالپٹس) یا یہ مرہم لگانا چاہئے :-

بورک ایسڈ ایکتھال زنک ، ان تینوں کو زخم پر لگانا چاہئے یا

Boric acid 10 parts, Ichthyol 1 part
zinc 5 parts.

ایسٹال آئیو آئل ویسٹلین اس کا مرہم بنا کر لگانا چاہئے، اگر پھپھوے
 پڑ گئے ہوں تو اون کو پھوڑ دین اس کے بعد بورک ایسٹ ایسٹال آئیو آئل ویسٹلین
 ۱۵۰ گریں ۵۰ گریں ۲۵۰ گریں
 کا مرہم بنا کر لگائیں۔

اگر زخموں میں بہت زیادہ درد اور جلن ہے تو کوکین لینولین ویسٹلین
 ۴۵ گریں ۵۰ گریں ۲۰۰ گریں
 ملا کر لگا دیا جائے۔

گرم پانی سے جلنا | اگر گرم پانی جسم کے کسی عضو پر گر پڑے تو کچے اندھو کی
 زردی اور سفیدی ملا کر لپیپ کرنا یا صرف سفیدی کو روئی پر لگا کر ضماد کرنا
 نافع ہے، یہ بھی ایک سہل تدبیر ہے کہ پانی میں نمک ملا لیں اور اسے
 کتان یا روئی پر لگا کر لپیپ کریں۔

صندل سیف کو گھس کر روغن گل میں ملا کر لگانا بھی نفع دیتا ہے۔

زہر کھالینا | جب کوئی شخص سہواً زہر کھالو تو پہلے زہر کی نوعیت دریافت

Boric acid 10 parts, 1 part zinc 5 parts
 Aristol 1 part, olive oil 2 parts, vaseline
 3 parts

Boric acid 150 grain, Aristol 75 grain,
 olive oil 300 grain, vaseline 250 grain.

Cocaine 75 grain, Lanoline 75 grain,
 vaseline 200 grain.

کرنی چاہئے کیونکہ ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔

زہر تین قسم کے ہیں۔ ستم عصبی، ستم اکال، ستم مخرش۔

ستم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی ایون کا جز یا کچلہ یا کافور وغیرہ شامل ہوتا ہے۔
اس کی علامتیں عموماً غنودگی اور گہری نیند ہے، بعض زہر سے ہڈیاں ہلکتی ہیں
مثلاً بلاڈونا (پر مرنج) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہیں مثلاً کچلا وغیرہ
اس میں عموماً پتلیاں سفید پڑ جاتی ہیں، سانس خراٹے سے آتی ہے اور
جسم گرم ہو جاتا ہے، اگر اس قسم کا زہر کوئی شخص کھالو تو جہان تک ہو سکے
فوراً کوئی قے آور دوا دی جائے، مثلاً تین چھٹانک گرم پانی میں آدھی چھٹانک
نمک ملا کر پندرہ پندرہ منٹ کے بعد جب تک قے نہ آئے پلاتے رہیں یا جو ان
آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی میں ایک یا سوا تو لکڑی راہی ڈال کر پلا دی جائے
یا دو ماشہ زنگ سلفیٹ (*Zinc sulphet*) دو چھٹانک
گرم پانی میں ملا کر دیا جائے، یا کاپر سلفیٹ (*Copper sulphet*)
یعنی طوطیا سم رتی دو چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلائیں اور استفراغ کرانے کے
چند گھنٹے بعد تک مریض کو بیدار رکھیں سونے ہرگز نہ دیں۔

جب کوئی اکال زہر جیسے رسکیپور، کاسٹک (*Caustic*) اور بعض
قسم کے تیزاب کھالے تو درد کی تکلیف کے علاوہ حلق اور معدہ میں سخت
تکلیف ہوتی ہے، قے اور دست آنے لگتے ہیں، اس میں قے آور دوا

نہ دمی جائے بلکہ اگر کسی تیزاب کے کھانے سے ایسی علامات پیدا ہوں تو فوراً
 دیوار کا پلستر دو تین تولہ پاؤ ڈیڑھ پاؤ پانی میں گھول کر یا چونہ (پانی میں کھانڈ کا
 چونہ) ایک دو تولہ پاؤ بھر پانی میں گھول کر یا معمولی سوڈا ایک تولہ پاؤ بھر
 پانی میں گھول کر یا کھرباسی ڈیڑھ تولہ پاؤ بھر پانی میں گھول کر پلا دیں۔

اور اگر کسی کھار زرہر مثلاً کاسٹک پٹاش یا کاسٹک سوڈا وغیرہ کے
 کھانے سے ایسی علامات زرہر پیدا ہوں تو فوراً آدھی چھٹانک یا چھٹانک بھر
 سرکہ پاؤ ڈیڑھ پاؤ پانی میں ملا کر پلائیں یا لاکھم جوس یعنی آب لیمن بمقتدار
 ایک چھٹانک پاؤ بھر پانی میں ملا کر پلائیں۔

غرض تیزاب کی زرہرین کھاری دوائیں اور کھاری زرہرین ترش و امین
 بطور فاد زرہر دینی چاہئیں اور ان دواؤں کے دے چکنے کے بعد روغن زیتون
 یا روغن اسی بمقدار ایک دو چھٹانک تھوڑے گرم پانی میں ملا کر پلائیں یا پانچ
 سات انڈون کی سفیدی پانی میں پھینٹ کر دیں۔

روغن جمال گوٹہ، تیلنی لکھی، سدرہ، سنکھیا کھانے سے بے چینی پیدا
 ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور ہڈیاں اور اُس کے ساتھ بے ہوشی
 ہو جاتی ہے اس کے علاج میں وہی تدابیر کرنی چاہئیں جو سم عصبی کے
 کھالینے میں کی جاتی ہیں، شیرہ مغز پستہ اور کرفس کا جوش اندہ پلانا مفید
 ہوگا، اور گل مختوم جس کی معتد ارڈیڑھ ماشہ ہو کھلانا بھی فائدہ کرتا ہے

روغن زیتون کو گرم کر کے پلانا کھائے ہوئے زہر کو نکالتا ہے اور اوس کے نقصان سے بچاتا ہے۔

فاو زہر معدنی ۱۲ جو کے برابر کھانا تمام حیوانی، نباتی، معدنی زہروں کے اثر کو باطل کرتا ہے، نیز اوس کا منہ میں رکھنا مسکن ہے، اسی طرح دار فلفل اور سنائلی کا جوشاندہ پینا تمام زہروں کے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے اور دل کو قوت دیتا ہے، نیز جند بیدستر اور دار چینی کا پینا قاتل زہروں کے کھانے والے کو مرنے سے بچاتا ہے۔

اسی طرح سداب کا پینا اور کسی جانور کا پینیرمایہ قاتل زہروں کی تاثیر کو روکتا ہے۔

تلون کا تیل پلانا بھی مفید ہے اس سے آئے گی اور زہر کا اثر جاتا ہرگز زہروں کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو یاد رکھنا اور قوت ضرورت عمل میں لانا چاہئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ سے بیدار رکھیں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔

(۳) اگر منہ کے آس پاس داغ یا دھبے نہ ہوں تو فوراً کوئی قے کو

دوا پلا کر انڈے ، دودھ ، اسی یا سلاڈ اور پھر تیز چار دین لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) جب منہ کے آس پاس داغ یا دھبے ہوں تو قے آور شے نہ ذین بلکہ تیل اور اوس کے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی میں آٹا کھول کر پلا دین۔

(۵) فاسفورس کے زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک میگنیشیا (Magnesia) اور پانی پلا دین۔

(۶) مطلق مریض کی جانب سے بایوس نہ ہوں تمام معمولی حالتوں میں کوئی قے آورد وادے کر معدہ کو خالی کریں۔

(۷) مسموم کے علاج اور شفایابی کی کوشش کرتے رہیں گو شروع میں بے سود ہی کیونکہ معلوم ہو ، اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں افاقہ شروع ہوتا ہے۔

(۸) ظاہر اُصحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھیں کہ چونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت ڈاکٹر ، طبیب آوے اوس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ مناسب حال علاج معالجہ میں اوس کو مدد ملے۔

کیڑے کا کاٹنا | اگر کوئی کیڑا کسی مقام پر کاٹ کھائے تو اس کا فوری علاج

یہ ہے کہ اس مقام پر ڈائیلوٹ ایمنیا (*Dilute ammonia*)

یعنی عرق ایمنیا لگا دیا جائے اگر یہ دستیاب نہ ہو تو کیڑے دھونے کے
سوڈے کو خوب گاڑھا کھول کر لگائیں یا بلیو بگ (*Blue bag*) کا استعمال کریں

افیون نمک اور مٹی کا تیل بھی ملا کر لگالیں تو بہتر ہے، ریوند اور صبر کا

استعمال اور گائے کے گوبر کی راکھ کو لپیپ کرنا اور پانی ملا کر ہر قسم کے

زہر وں کو نافع ہے، اسطو خود اس کا تمام زہریلے جانوروں کے کاٹے ہوئے

مقام پر لگانا زہریلے اثر کو زائل کرتا ہے۔

سانپ کا کاٹنا | جس وقت سانپ کاٹے فوراً ہی زخم کے قریب رستی سے

خوب کس کر بند باندھ دینا چاہئے، بندھن اس مار گزیدہ عضو اور دل

کے درمیان میں ہونا چاہئے، باندھا اس طرح لپیٹا جائے کہ ہڈی تک نہ پہنچے

اسکے بعد زخم کو چیر کر اس پر پرمینگنیٹ آف پوٹاش (*Potash Permanganate*)

یا *of potash* کے ٹکڑے رگڑنا چاہئیں یا گرم لوہے سے داغنا چاہئے اگر ہاتھ

یا پیر کی انگلیوں میں کاٹا ہو تو پورا کاٹ ڈالا جائے اکثر یہ عمل کئے گئے ہیں

اور فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔

زخم کو چوس بھی سکتے ہیں، لیکن یہ عمل خطرناک ہے خاص کر جبکہ زبان

یا لب پھٹے ہوئے ہوں، اگر چوسا جائے تو جو کچھ منہ میں پانی جمع ہو جائے

فوراً تھوک ڈالا جائے اور منہ خوب صاف کیا جائے، محفوظ طریقہ یہ ہے کہ چونسے والا منہ پوٹاش پرمینگینیٹ (*Potash permanganate*) سے صاف کرے۔

زخم کو ڈائلوٹ ایمنیا (*Dilute ammonia*) یا پرمینگینیٹ آف پوٹاش (*Potash permanganate*) سے دھونا چاہئے، اس کے بعد صاف کپڑے کو ان دواؤں میں سے کسی ایک میں تر کر کے باندھ دیا جائے۔

بچھو کا کٹنا | کالی زیری باریک پیس کر سرکہ میں گوندھ کر مقام کثردم گزیدہ پر لگانا اور کھانا نافع ہے، لہسن اور جندبید ستر پیس کر اور پرانے روغن زیتون میں ملا کر لگانا درد کو جلد آرام دیتا ہے، انجیر کے دودھ کا لیپ کرنا بھی مسکن درد ہے، صتر جگلی اور سعد کوفی اور سداب کا پینا اور مقام ماؤف پر لگانا مفید ہے تجربہ کیا گیا ہے کہ اگر کسی ایسے بچے کے بال جو چالیس یوم اور تین ماہ کے درمیان ہو لیکر بطور تنوید مسموم کثردم کے گلے میں باندھیں تو فی الفور آرام ہو جائے گا۔

باقی بھی مجرب ہے کہ جس شخص کے پاس غاریقون ہوا و سکو بچھو نہیں کاٹتا اسی لئے اس کا پینا اور لگانا درد کو دور کرتا ہے اسی طرح ہینگ کا ایک درہم کھانا نیز روغن زیتون میں ملا کر مقام گزیدہ پر لگانا مفید ہے،

یا اسی بچھو کو جس نے کاٹا ہو کوٹ کر یا گدھے کی لید کو شراب میں جوش دیکر
لیپ کرنا مفید ہے ، نیز ایمونیا لگانا اور پٹاش پر میگنیت کو گرٹنا بھی فائدہ
دیتا ہے ، مکھنڈی کی جڑ پیس کر لگانا مفید ہے۔

سگ دیوانہ کا کاٹنا | سب سے بہتر اور ضروری علاج تو یہ ہے کہ مریض کو
فوراً کسولی کے ”ہسپتال علاج سگ دیوانہ“ میں بھجوا دیا جائے وہاں پر
ایک خاص طریق سے اس مرض کا شافی علاج کیا جاتا ہے۔

جہاں پر کتے نے کاٹا ہو یعنی جہاں اس کے دانت لگے ہوں اوس
مقام کو گرم لوہے سے داغ دینا یا کاسٹک کی تیلی یا نائیٹرک ایسڈ یعنی
تیزاب شورہ سے جلا دینا بھی مفید علاج ہے۔

مندرجہ ذیل ادویہ بھی اس مرض کے علاج میں مفید خیال کی جاتی ہیں۔
ہینگ کا کھانا اور لہسن کے پانی میں حل کر کے زخم پر لگانا نہایت مفید ہے
اسی طرح جوگٹا کاٹے اوس کا جگر بھونکر ہر روز سوا دو ماشہ کھانا اسکو دیوانہ
نہیں ہونے دیتا نہ مسموم پانی سے ڈرتا ہے۔

مچھلی کا سریشیم کا کھانا اور پشم کو جلا کر اوس کی راکھ کو پانی میں گھول کر پینا
اور سیپ کا گوشت شہد میں ملا کر کھانا مفید ہے ،

لہسن کا کھانا اور مقام گزیدگی پر لگانا زخم پر سرکہ لگا کر انسان کے
بالوں سے باندھنا اور باز تنگ کے پتون کے نچوڑ کا لیپ کرنا مفید ہے

سگ گزینہ کو لوہے کا بجھا ہوا پانی بغیر اطلاع دیے پلانا مفید ہے، مُرغ
کی بیٹ کو سرکہ میں لگا کر لیپ کرنا مفید ہے، بورہ ارمنی آدمی کے
پیشاب میں حل کر کے لگانا بھی نافع ہے۔

اکولہ کی جڑ پیس کر پلانا اور لگانا مفید اور مجرب ہے، بندش اسپن بھی
جیسا کہ سانپ کے کاٹنے میں مذکور ہے کی جائے۔

بھڑا و شہد کی مکھی کا کاٹنا | ڈنک کے مقام کو خوب دبا کر اور زہر کو اچھی طرح سے

نکال کر وہاں پر معمولی سوڈا ملدین یا ایمنیا لگانا یا نمک رگڑنا یا پانی میں پیسکر
لگانا یا شہد سرکہ میں نمک ملا کر لگانا یا حب الغار کا لگانا یا کھی کو رگڑ کر لگانا فی الفور نفع دیتا ہے
گائے کے گوبر کا لیپ کرنا شہد اور سرکہ میں نمک ملا کر لگانا، کھجور کے
گاہی کا بھری کی مینگنی کا لیپ کرنا زہر کو چوس لیتا ہے۔

چھکلی کے زہر کا علاج فادرہ معدنی کا برادہ کاٹے ہوئے مقام پر لگانا اور
گائے کا گھی جو کے ستو میں ملا کر کھانا مفید ہے +

انزروں نے

مہر

پہنڈا اول